ಜುಲೈ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

# ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



## ರಕ್ತ - ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

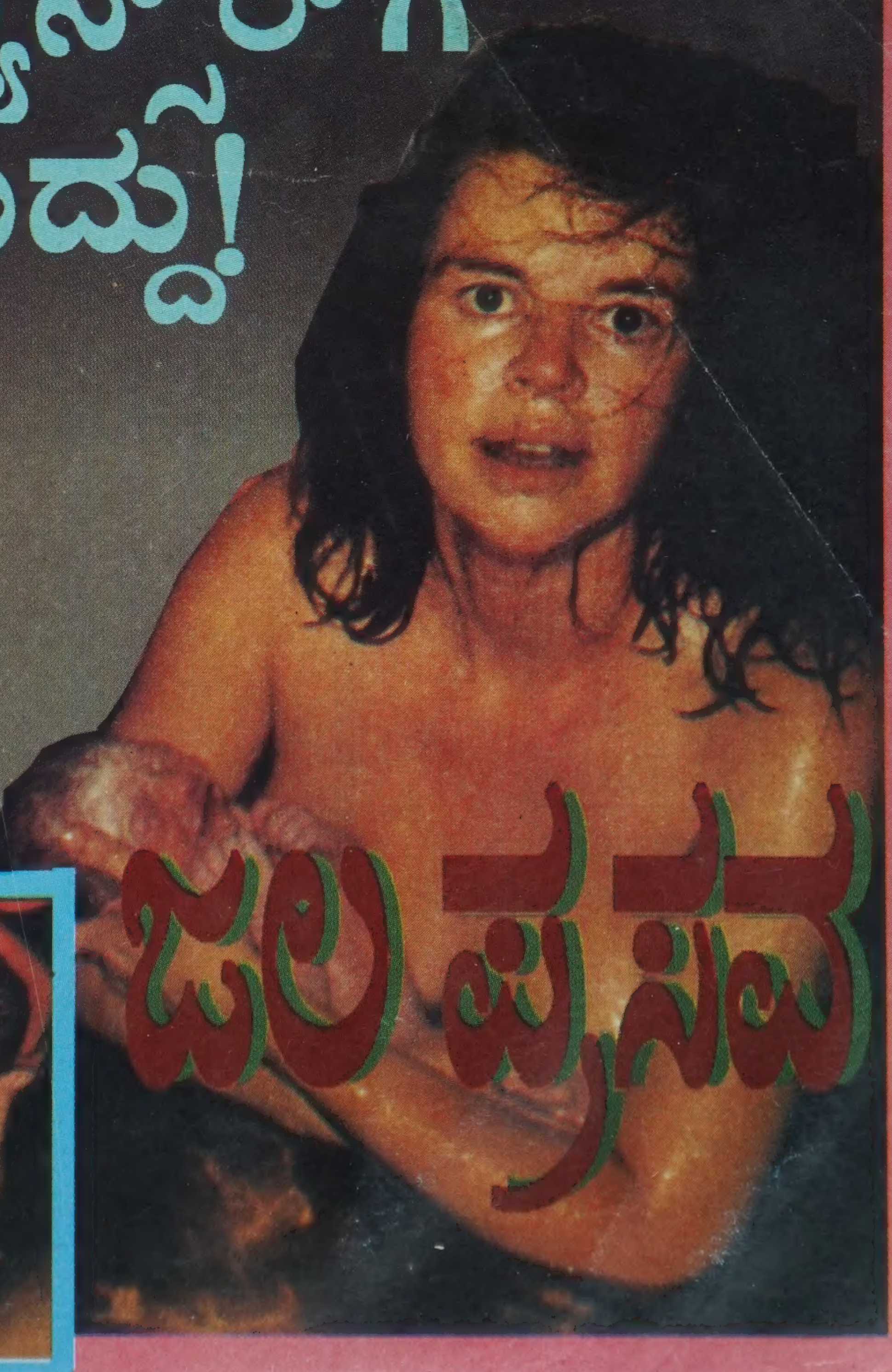
## ಕ್ರೋಧ!

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮದ್ದು!



ಹವೊಂದು ಜೀವಗಳೆರಡು!!





## ಜಲ ಪ್ರಸವ

# ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

**ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾದ ವಿಟಮಿನ್ - ಇ ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ?**



**ತರಕಾರಿ, ಎಣ್ಣೆಬೀಜ, ಸಿಹಿಗೆಣಸು, ಮೆಕ್ಕೇಜೋಳ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.**

**ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳಿಲ್ಲ !**



**ಎತ್ತರ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.**


'ಜೀವನಾಡಿ'
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ. ೧೨೦
ಈ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

# ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ -೬ ಸಂಪುಟ - ೨ ಜುಲೈ - ೧೯೯೮

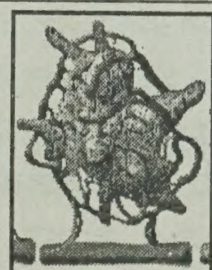




























ಓದುಗರಿಂದ

# ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

### ಶಟಿಗೆವ್ವ ಬರೆದ ಹಣೆಬರಹ

ಜೂನ್-೯೮ ನೇ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜಾನಪದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದಿಂದ ಕೂಡಿದ 'ಶಟಿಗೆವ್ವ ಬರೆದ ಹಣೆಬರಹ' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಒಳ್ಳೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿ ಬಂದು, ಓದುಗರ ಮನ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

**ಶಂಕರ ಮುತ್ತಣ್ಣವರ** — **ಗಲಗಲಿ**

**ಲಕ್ಷಣ ಎ. ಚಿತ್ತಕೋಟ** — **(ಆರ್) ಜಮಗಾ**

### ಷಂಡತನಕ್ಕೊಂದು ರಾಮಬಾಣ

ಜೂನ್ ೧೯೯೮ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಷಂಡತನಕ್ಕೊಂದು ರಾಮಬಾಣ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ 'ವಯಾಗ್ರ' ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮಾನವ ಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಲು ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯ ಇಲ್ಲದೇ ಆನಂದದಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇನು? ಮಾನವನಿಗೇಕೆ ಬೇಕು ಈ ವಯಾಗ್ರ ?

**ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗೋಲಿ** — **ಚಡಚಣ**

### ಸಮಸ್ಯೆ - ಸಮಾಧಾನ

ಜೂನ್-೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಸಂಗೀತಾಳ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಕತೆ ರೋಮಾಂಚಕರ! ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಗಂಡಿನಂತೆ ಕೇವಲ ನಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೊರಗುವ ಬದಲು ಹೆಣ್ಣಾಗಿಯೇ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮುಂದಾದ ಅವಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಅರ್ಹರು. ಅವಳು ಹೆಣ್ತನದ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ. ಸುಂದರ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು ಮತ್ತು ತಾಯ್ತನದ ಸುಖ ಅವಳಿಗೆ ದೊರೆಯಲೆಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕೆಗೆ ದೊರೆತಂತೆಯೇ ಇತರರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗಲಿ.

**ಪಿ.ಬಿ. ಜ್ಯೋತಿ ಶ್ರೀಧರ್** — **ಮಂಡ್ಯ**

### ಟೈಫಾಯಿಡ್

ಡಾ। ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಇವರ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಎಂಬ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂತು. ನಮ್ಮ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರತರದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಿವೆ. ಅಂಥ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಒಂದು ಮಾರಕ ರೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ? ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗಕ್ಕೆ ವಂದನೆಗಳು.

**ಆಂಜನೇಯ ಬಿ. ಧನ್ವಂತ್ರಿ** — **ರಂಜೋಳ**

### ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ

ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಸೂಯ ಇವರ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂತು. ಈ ನಮ್ಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವಾರಿಸಿದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

**ಮೋಹನ್‌ಕುಮಾರ** — **ರಂಜೋಳ**

### ಜೀವನಾಡಿ

೨೧ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಾರಕ, ಭಯಾನಕ, ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ.

**ಸುನೀಲ್ ಕುಮಾರ್ ಎಸ್. ಶಿರಗುಪ್ಪಿ** — **ಧಾರವಾಡ**

ಯೋಗ

## ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು

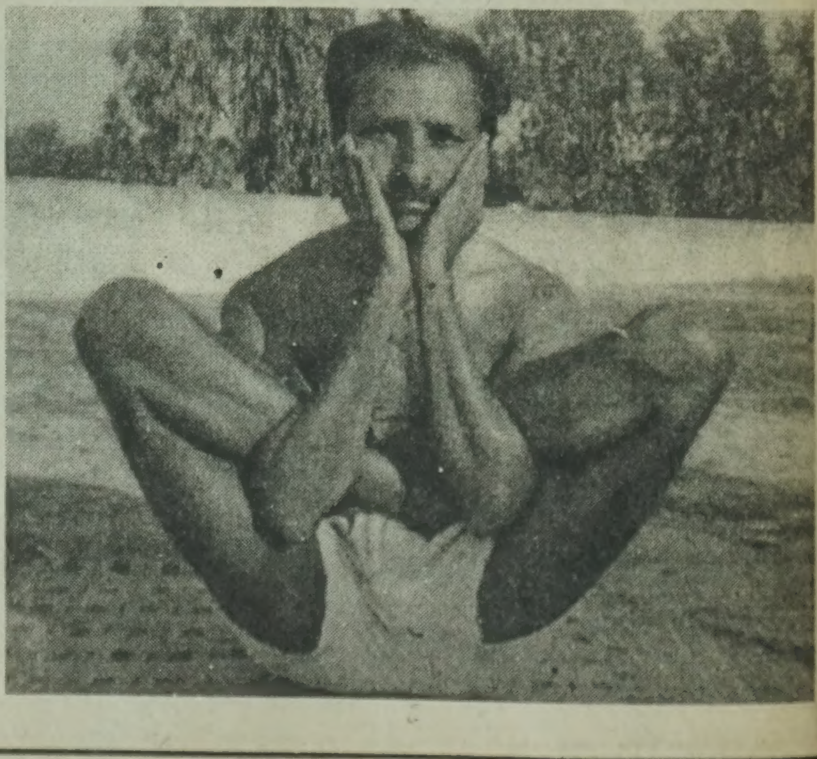
ಎಂ.ಜಿ.ನೀಲಕಂಠನವರ

### ಗರ್ಭಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿಯ ಮುಂದುವರಿದ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭ ದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಹೋಲಿಕೆ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಗರ್ಭಾಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

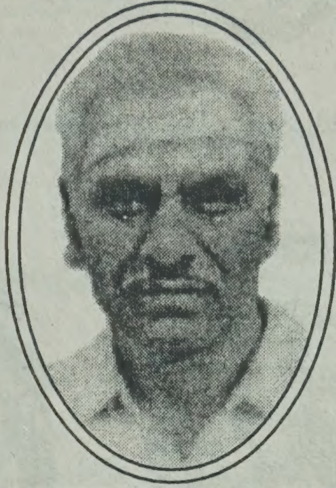
ವಿಧಾನ : ಮೊದಲಿಗೆ ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೊಡೆಯ ಮಧ್ಯದೊಳಗಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಪೋಲಗಳಿಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಪೃಷ್ಠಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯುತ್ತಾ ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫ರಿಂದ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡಕೂಡದು. ಏಕೆಂದರೆ ಉದರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗ ಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳ ಅನೇಕ ಬೇನೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.



*(ಮುಗಿಯಿತು)*

# ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

## ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ ?

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ಪದ 'ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್' ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಲಸಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ. ಇದನ್ನು ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳು, ಕಾಡುಜನರು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕಾಡುರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಲಸಿಕೆಗೆ ಮಹತ್ವ ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಜೆನ್ನರ್ ಎಂಬವರು. ಇವರು ಸಿಡುಬು (ಮೈಲಿ ಬೇನೆ) ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಲಸಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಅವರ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು ಸಿಡುಬಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್ ಲಸಿಕೆಗೆ 'ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್' ಪದವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಿದರು.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯಾದಂತೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ೧. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಬಹುದಾದ ಲಸಿಕೆ ೨. ಬಾಯಿಯಿಂದ ನುಂಗಬಹುದಾದ ಲಸಿಕೆ. ಚುಚ್ಚಬಹುದಾದ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫೋಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ, ಪೋಲಿಯೋ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬರುವವು. ನುಂಗಬಹುದಾದ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಬರುತ್ತದೆ.

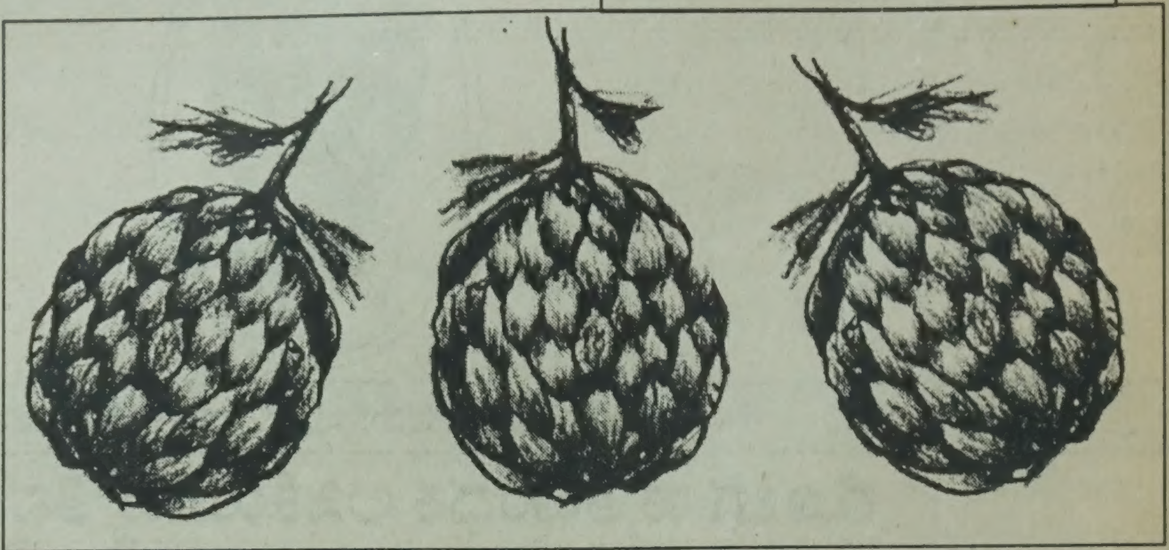
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಸ ರೂಪದ ಲಸಿಕೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಲಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಹೊಸ ಮಾದರಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವದು. ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ಇದಾಗಬಲ್ಲದು. ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಬೇಧಿ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಬೇಧಿಗೆ ಹಲವಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕಾರಣ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇ. ಕೊಲೈ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಒಂದು ವಿಷವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಷವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಧಿ ತರುವುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ವಿಷವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು. ಅದರ ರಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ರಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯ ಯಾವ ಭಾಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ತರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ ಬಟಾಟೆ ಅಥವಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯ ಜೈವಿಕ ರಚನೆ ಕಂಡರು. ಅಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಒಂದು ವಂಶವಾಹಿನಿಯೊಳಗೆ ಹೊಸದಾದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ಇಂಥ ಹೊಸ ತಳಿಯ ಬಟಾಟೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರು. ಈ ಬಟಾಟೆಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹಸಿ ಬಟಾಟೆಯ ಒಂದು ತುಣುಕನ್ನು ತಿಂದಾಗ ವಿಷವು ಅನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಧಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸದೆ ಬೇಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಂದೆ ಬೇಧಿ ತರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅವನು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಲಾರ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮ ಆಗದಂಥ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಬಟಾಟೆ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೯೦ರಷ್ಟು ಜನ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟಾಟೆಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ವರ್ಣ, ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣದು. ಎಂಥ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ !

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಆದವರು ಅಮೇರಿಕೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಿರುವರು. ಹೊಸ ಬಟಾಟೆ ಹಾಗೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೊರವಾಕ್ ವೈರಸ್‌ದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಬೇಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜಾತಿಯ ಬಟಾಟೆ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ತಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಪೆಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಂತೆ. ಅಂದರೆ ಅವರು ಹೆಪೆಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದಂತೆ. ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಕೆಡುಕುಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದಂತೆ.

ಜೈವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ.

# ಸೀತಾಫಲ

✍ ಸೋಮಶೇಖರ ಎಸ್. ರುಳಿ



ರಾಮಾಯಣದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಹಣ್ಣು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಗೊಕ್ಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ 'ಸೀತೆ ತಿಂದ ಹಣ್ಣಾದ' ಸೀತಾಫಲವೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಮೂಲತಃ ಇದು ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ದೇಶದ್ದಾದರೂ ಇದು ನಮ್ಮದೇ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ಕತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡು ತ್ತೇವೆ. ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ತಂದರು. ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಆತ್', 'ಆಹತ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಹೆಸರನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಆತಾಫಲ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ 'ಅನ್ನೋನಾ ಸ್ಕವ್ಯಾ ಮೋಸಾ (Annona Squamosa)' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದರ ಜಾತಿಯ ಇನ್ನಿತರ ಹಣ್ಣುಗಳೆಂದರೆ, ರಾಮಫಲ, ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲ, ಹನುಮನ ಫಲ.

ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡದ ಎತ್ತರ ಸುಮಾರು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಅಡಿಗಳು. ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸವದತ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಮ್ಮನ ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಇವು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಎಂಥ ಗರಸು ನೆಲದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ದಪ್ಪಗಿದ್ದು, ಗಾಢ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಕಾಂಡವಾದರೋ ಬಹಳ ಬಿರುಸು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಹಸಿರಾಗಿಯೂ, ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಗಂಟು-ಗಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಕಪ್ಪನೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಯ ಪೊರೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತಿನ್ನುವ ಭಾಗ. ಹಣ್ಣು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಗಿದಾಗ ತಿರುಳು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೀಜಗಳು ಬಹಳ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಇದೇ ಕಾರಣ ದಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡು ವುದಿಲ್ಲ.

***ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಂಪತ್ತು :***

ಒಮ್ಮೆ ತಿಂದರೆ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕೆನ್ನಿಸುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗಣಿಯೇ ಇದೆ. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಅಡಗಿವೆ.

ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಗಿಡದ ಇತರ ಭಾಗಗಳೂ ಕೂಡ ಮನೆ ಮದ್ದಾಗಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲವು.

♦ ಹಸಿ ಎಲೆ ಒಂದು ಭಾಗ, ಅಶ್ವತ್ಥ ತೊಗಟೆ ಒಂದು ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನಾರು ಹುಳು ಇರುವ ಗಾಯಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

♦ ಹಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೌಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಹುಳುಗಳಿರುವ ಗಾಯ ಮಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಗಾಯದಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

♦ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು, ಕುಟ್ಟಿ, ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲಾ ಥರದ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ಮುರಿದಿರುವ ಅಂಗವೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಸೋರಿ ಮಾಂಸ ಹೊರಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಆಳವಾಗಿರುವ ಅಂಥ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಮಾಂಸವು ಬಹುಬೇಗನೇ ಕೂಡಿಕೊಂಡು, ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

♦ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದಣಿವು ನೀಗುತ್ತವೆ.

♦ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

♦ ಅಪಕ್ವ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪೌಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕೀವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದು, ನೋವು ಮತ್ತು ಗಾಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

♦ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚೆ ಅಪಕ್ವ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಹುಣಸೆ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಆಮಶಂಕೆ, ಭೇದಿ, ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

♦ ಬೀಜದ ಒಳಗಿನ ಪಪ್ಪನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಶಾಂಪೂವಿನಂತೆ ಬಳಸಿದರೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟನ್ನು ಓಡಿಸಬಹುದು.

♦ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪಪ್ಪು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅರೆದು, ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಇಂಥ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ (ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದವರಿಗೆ), ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

♦ ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಿನ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು 'ಸೀತಾಫಲ'ದ ಗಿಡವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? □

# ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕೊನೆಗೂ ಮದ್ದು !

● ಅಂಶುಮಾಲಿ

**ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ಜನ ನಡುಗುವ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಇದು ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು ; ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗುವ ಮಾತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೋದರೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗೇ ಸೆಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಿನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯ ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದಿತ್ತು. ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ......**

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ 'ವಯಾಗ್ರ' ಎಂಬ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯು, ಕೇವಲ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ, ಆ ಮಾತ್ರೆ ಯಾವಾಗ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರನ್ನು ಕಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.......

**ಈಗ.....**

ಮೇ ತಿಂಗಳ ಎರಡನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪತ್ರಿಕೆ 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್' ಒಂದು ತಲೆಬರಹವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ''ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು'' ಎಂಬ ಆ ತಲೆಬರಹ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು. ಪತ್ರಿಕೆ, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ, ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಚರ್ಚೆ ! ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಓದಿ, ತಮಗೂ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿಕೆದಾರರು ಅದುವರೆಗೂ ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿದ್ದ 'ಎಂಟರ್‌ಮೆಡ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಷೇರುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಗಿಬಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ, ತಾವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಎಂದು ಜಾಹೀರುಪಡಿಸಲು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದರು !

ವಯಾಗ್ರದಂತಹ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಆದರೆ ಒಂದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ! ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಜನ ಯಾವುದೇ ಪೋಲೀ ಜೋಕುಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

***'ಸಂಜೀವಿನಿ'***

ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಎಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಷ್ಟೆ 'ಟಯಾಕ್ಸಿಫೆನ್' ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿತು. ಟಯಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧದ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು.

ಈ ಸುದ್ದಿಯ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿಯೇ 'ರಲಾಕ್ಸಿಫೆನ್' ಎಂಬ ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವರದಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಟಯಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಈ ಔಷಧಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದು ಸಮರ್ಥವಾಗಿತ್ತು !

ಇದರ ಹಿಂದೆಯೆ 'ಟೈಮ್ಸ್' ಪತ್ರಿಕೆಯ ತಲೆಬರಹ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನಾಗಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಎರಡು ಔಷಧಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಈ ಔಷಧ, ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು.

***ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ !***

ಈ ಸುದ್ದಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಜನರಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿತೋ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ನಿರಾಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ಏಕೆಂದರೆ 'ಎಂಟರ್‌ಮೆಡ್' ನಿರ್ಮಿಸಲಿರುವ 'ಆಂಜಿಯೋಸ್ಟಾಟಿನ್' ಮತ್ತು 'ಎಂಡೋಸ್ಟಾಟಿನ್' ಎಂಬ ಎರಡು ಔಷಧಗಳು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ!..... ಹಾಗಾಗಿ ನಿರಾಸೆಯ ಕಾರ್ಮೋಡ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕವಿಯಿತು.

ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆಂಜಿಯೋಸ್ಟಾಟಿನ್ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಸ್ಟಾಟಿನ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಅಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವುಗಳಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಾವಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ದೊರೆಯಲು ಸುಮಾರು ೪೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಾದರೂ ಬೇಕು. ಖಂಡಿತ ೨ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳು ಅಗತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಾಧ್ಯಯನ ಪೂರೈಸಿ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದವಳು ಖ್ಯಾತ ಪತ್ರಕರ್ತೆ ಗಿನಾ ಕೊಲಾಟ. ಈಕೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಬರೆದಳೋ ತಿಳಿಯದು. ಮಾಹಿತಿ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಸನಿಹವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಡಾ। ಜುದಾ ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಅವರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುಸು ಮುರುಸನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈತ ಬಾಸ್ಟನ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಆಕೆಯ ಬರಹದ ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. "With in a year .... If all goes well, the first cancer patient will be injected with two new drugs that can erodicate any type of cancer, with no obvious side effects and no drug resistance in mice" ಜನರು is mice ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸುದ್ದಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಅರ್ಹವಾದ ವಿಷಯ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಿನಾ ಕೊಲಾಟ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸಿ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮುಖ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿತು.

ಗಿನಾ ಕೊಲಾಟ ತನ್ನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದರು ಎನ್ನಲಾದ ಹಲವು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಡಾ। ಜೇಮ್ಸ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್‌ರವರದ್ದು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ. ''ಜುಡಾ ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ''... ಎಂಬ ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ವಲಯದಲ್ಲೂ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ನೋಬಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ. ಕ್ರಿಕ್ ಅವರ ಜೊತೆಗೂಡಿ DNA ರಚನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವನೀತ! ಆದರೆ ಈ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ। ಜೇಮ್ಸ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದು ''ಗಿನಾ ಕೊಲಾಟಳ ಬಳಿ ತಾವು ಅಂತಹ ಮಾತನ್ನೇ ಆಡಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿತ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರು.

**ಫೋಕ್‌ಮನ್ :**

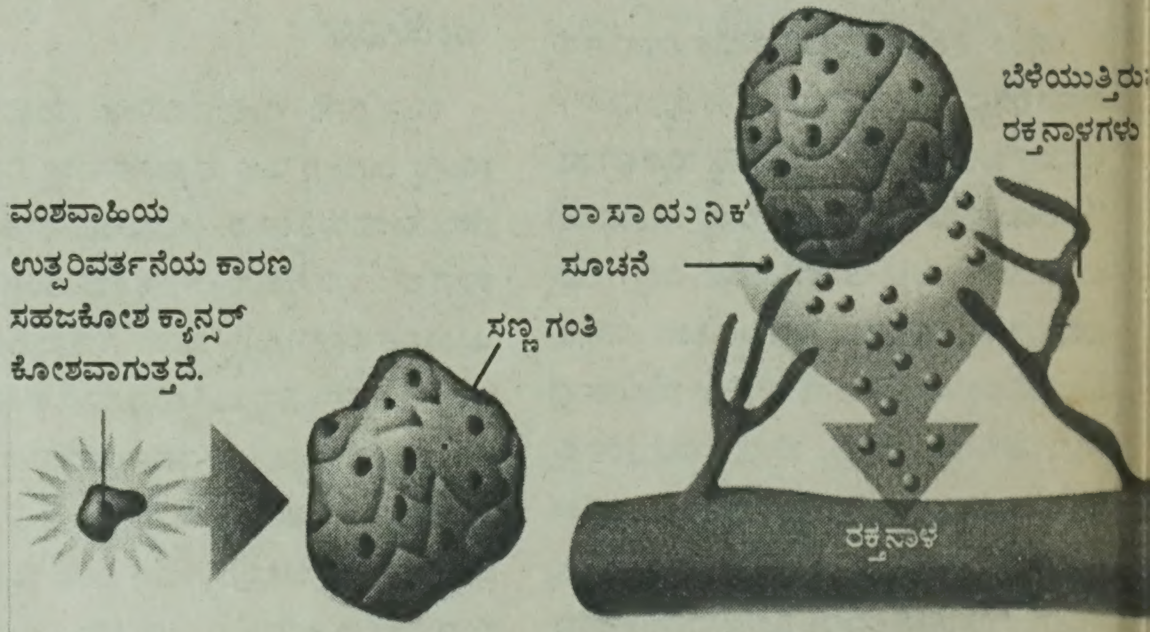
ಜುದಾ ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಬಾಳನ್ನೆ ಮುಡುಪಾಗಿಟ್ಟ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ೧೯೭೦ರಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣ ವೈರಸ್ಸುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಫೋಕ್‌ಮನ್ ನಡೆಸಿದನು.

ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಒಂದು ವಿಶೇಷವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದನು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಂತಿ ತೀರಾ ಪುಟ್ಟದಾಗಿದ್ದಾಗ, ತಾನು ಬೆಳೆಯಲು ಯಾವುದೇ ರಕ್ತನಾಳದ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಮಾರಕ ಸ್ವರೂಪ ತಳೆಯಲು ಸನಿಹದಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದು, ತನಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿತ್ತು! ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು!

ಇದನ್ನು ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಗಮನಿಸಿದ್ದನು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು, ನೇರವಾಗಿ ಗಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು ಅನುಚಿತ ಎಂದು ಬಗೆದನು. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಂತಿಯನ್ನು ಉಪವಾಸ ಕೆಡವಿ ನಾಶಮಾಡುವ ತಂತ್ರ.




ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಕಾರಣ, ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಜೀವಕೋಶವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತತವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟು, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸ್ವತಂತ್ರ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ಗಂಟು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ (ಮ್ಯುಟೇಶನ್) ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅ ಫಲವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ರ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ, ಗಂತಿಗಾಗಿ ವಿಶೇ ಕವಲೊಂದನ್ನು ಒಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತ ಇದುವೇ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ.

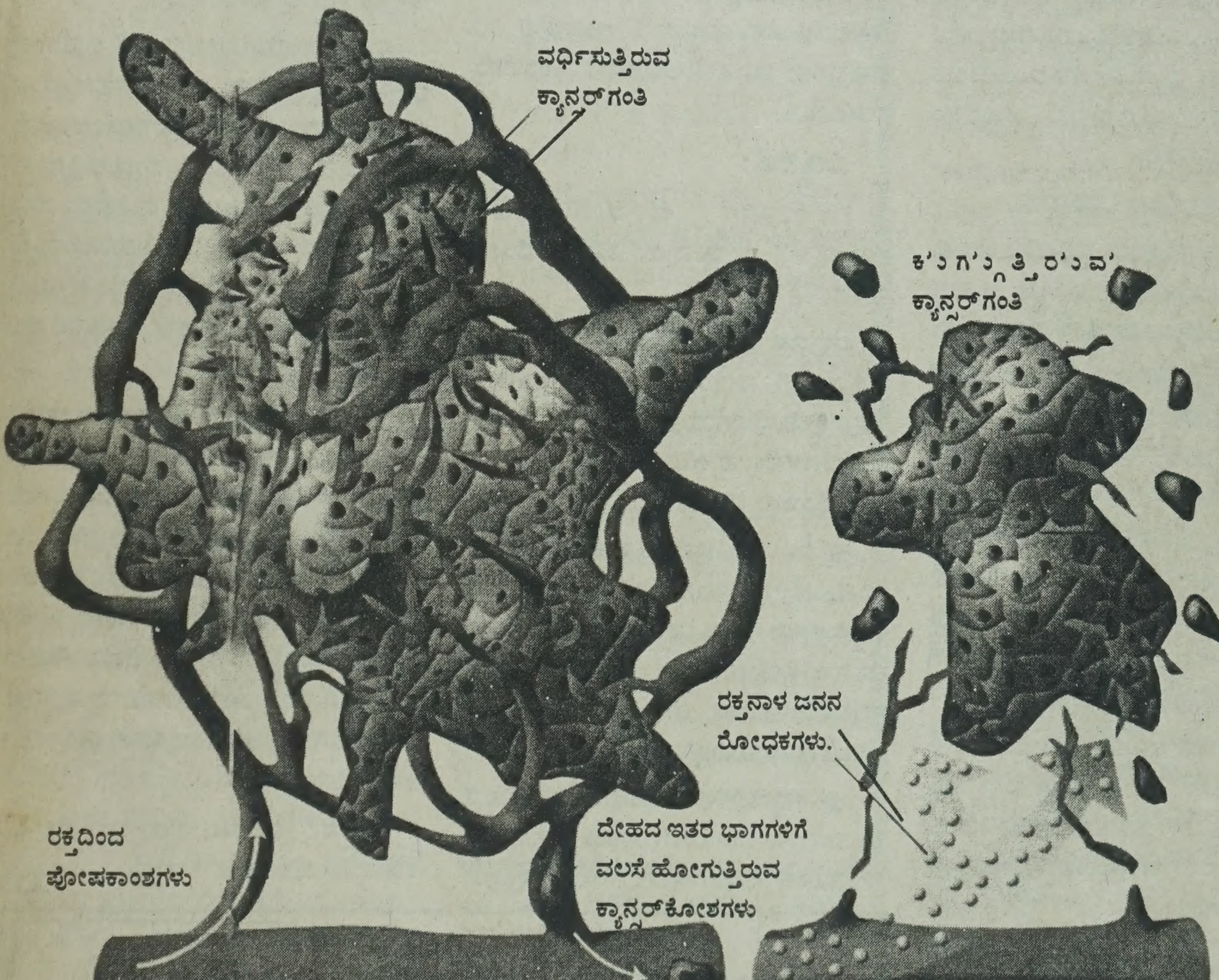
ಬೆಳೆಸುವ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಗಂತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದನು.

ಫೋಕ್‌ಮನ್ನನ ತರ್ಕ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೂ, ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮೆಟ್ಟಿ ಮಲೆತು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಯಾವುದೇ ಉದ್ಧಟತನವನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸಹಜ ಕೋಶಗಳು. ಅವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಸರಕ್ತನಾಳ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಜುದಾ ಫೋಕ್‌ಮನ್.

ಏಕಾಂಗಿ:

ಫೋಕ್‌ಮನ್ನನಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗ ಮೂರೇ ಗೇಣಗಿಳಿಯಿತು. ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ನಿರೋಧಕ ಔಷದಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಹೊರಟಾಗ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಶಿಲೀಂದ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಥಾಲಿಡೋಮೈಡ್‌ವರೆಗೆ (ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಾಕರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೆಂದು ಬಂದ ಈ ಗುಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಕುಖ್ಯಾತ ಔಷಧ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಈ ಔಷಧ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ) ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಫೋಕ್‌ಮನ್ನನ ಮುಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಯಾವೊಂದು ವಸ್ತುವು ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಬಯಸಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ




ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳದ ಕವಲು ಗಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂತಿ ವರ್ಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೊರಡುತ್ತವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದುವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ರಕ್ತನಾಳ ಜನನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಬೆಳೆದ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ; ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗಂತಿಯ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಗಂತಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದಾಗ ಹಲವು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಂತಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಧಾನ ಗಂಟು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು, ಇತರ ಗಂಟುಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರ ಬಹುದೆ? ಎಂದು ಸಂದೇಹಿಸಿದನು ಫೋಕ್ ಮನ್.

ಫೋಕ್‌ಮನ್ನನ ಈ "ಹುಚ್ಚು" ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಅವನ ಸಂಗಡಿಗರೆಲ್ಲ ದೂರವಾದರು. ಫೋಕ್‌ಮನ್ನನ ಪ್ರಯೋ ಗಾಲಯದಿಂದ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಏಕಾಂಗಿಯಾದನು.

ಕೊನೆಗೆ ಡಾ। ಮೈಕೇಲ್ ಓರೀಲೆ ಎಂಬಾತ, ಫೋಕ್‌ಮನ್ನನ ವಾದವನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದನು.

ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಮತ್ತು ಓರೀಲೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ "ಪ್ಲಾಸ್ಮಿನೋಜನ್" ಎಂಬ ಸಹಜ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ 'ಆಂಜಿಯೋಸ್ಟಾಟಿನ್'' ನನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಂಜಿಯೋಸ್ಟಾಟನ್ ಗಂಟಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತಿತ್ತಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಲು ವಿಫಲ ವಾಗುತ್ತಿತ್ತು!

ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಹಾಗೂ ಓರೀಲೆಯವರು 'ಎಂಡೋಸ್ಟಾಟಿನ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಂಜಿಯೋಸ್ಟಾಟಿನ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ನೀಡಿದರು. ಇವೆರಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿತು!

ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶೀಲವಾದ ಔಷಧಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಏಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗ ಲಾರವು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟಿನ ಡಾ। ಜೇಮ್ಸ್ ಪ್ಲೂಡ ಕೇಳು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ.......

ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಂಜಿಯೋಸ್ಟಾಟಿನ್ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಸ್ಟಾಟಿನ್ ಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಎಂಟರ್‌ಮೆಡ್ ಹಾಗೂ ಅದರ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಸಹಯೋಗಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಮೇಯರ್ಸ್ ಸ್ಕ್ವಿಬ್ ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೆ ಈಗ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಇವರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಾನವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಆರಂಭ ವಾಗಲಿವೆ.

ಈಗ ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ!

ಅವನ ತರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಔಷಧಗಳ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೨೦ ಔಷಧಗಳು ಮಾನವ ಅಧ್ಯಯನ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿವೆ.

**ಖಡ್ಗನಡೆ :**

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಡನೆ "ಚೆಲ್ಲಾಟ" ವಾಡುವುದು ಖಡ್ಗದ ಮೇಲೆ ನಡೆದಂತೆ!

ರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವಾಗ ಅತೀವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

★ ತಾಯ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ನಾಟಿ, ಬೆಳೆದು ಮಗುವಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸರಬರಾಜಾದೀತು. ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ದೊರೆ ತೀತು. ಮಗು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದೀತು.

★ ಗಾಯಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೆಳೆಯಲೇ ಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಸರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋ ದಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಇತರೆ :**

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಫೋಕ್‌ಮನ್ನನ ಪ್ರಯೋಗ ಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಯುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಯಾನ್ ಡಯಾಗೋದಲ್ಲಿರುವ ಜೈವತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಇಕ್ಸಿಸ್' ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಸಹಜ ಅಂಟನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೃತಕ ಪ್ರತಿಕಾಯವನ್ನು (ಆರ್ಟಿಫಿಶಿಯಲ್ ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಎರಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಗಳು ಶೇ. ೭೦ರಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿವೆಯಂತೆ!

VEGF (ವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ಎಂಡೋಥೀಲಿ ಯಲ್ ಗ್ರೋತ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್) ಎಂಬುದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ. ಇದು ಗಂತಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ರಾಸಾಯನಿಕವೊಂದನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೊಸ ಔಷಧ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಂತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಲ್ಲುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ◘

**ರೋಗಿಯ ದಿನಚರಿ**

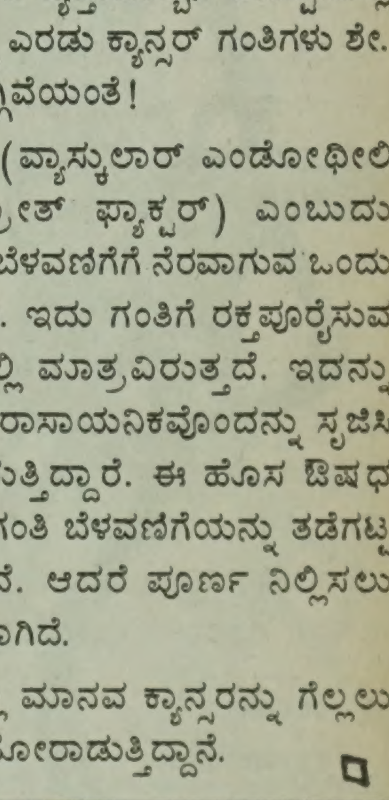
ಡಾಕ್ಟರರು : ಆತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಳಿ ಎಂದರು.

ಆತ: ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ, ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿ ಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.

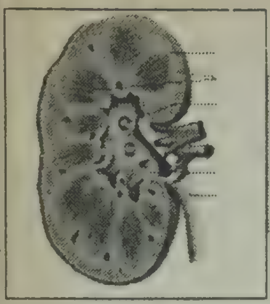
ಡಾಕ್ಟರ್ : ಅಂ! ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿ.

ಆತ: ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ, ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿ ಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ, ವಾಂತಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆಫೀಸಿಗೆ....

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಅಂದರೆ, ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ? ಆತ: ಹೌದು ! ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?



• ಶಂಕರ ಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ



# ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಳೆದುಕೊಂಡೀರಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ !

● ಕುಂದನ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಳವಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ದೆಹಲಿಯ 'ನೋಯ್ಡಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್' (ಎನ್‌ಎಮ್‌ಸಿ)ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ವರದಿಗಳು ಬಂದಿವೆ.

ಉತ್ತರ ದೆಹಲಿಯ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಶೌಕತ್ ಅಲಿ ಎಂಬಾತನು ತನ್ನ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಕಳುವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟನು. ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಮೂವರು - ಹಲ್ದವಾನಿಯ ಹರೀಷ್‌ಚಂದ್ರ, ಹಾಪುರ್‌ನ ರಾಕೇಶ್ ಮತ್ತು ದೆಹಲಿಯ ರಾಜೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಅದೇ ರೀತಿಯ ದೂರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು.

ತಕ್ಷಣ 'ಎನ್‌ಎಮ್‌ಸಿ' ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಹತ್ತು ಜನರನ್ನು ಬಂಧಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಡೆಯನಾದ ಡಾ। ನವೀನ್ ಚೌಧರಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನಾದ ಡಾ। ಹರ್ಷ ಜೋಹರಿ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾದ ಡಾ। ಸಂಜಯ್ ವಾಧವಾನ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಡಳಿತಗಾರನಾದ ಸಾಧನಾ ಸೂದ್ ಮತ್ತು ಪೋಲೀಸ್ ಪೇದೆ ಸಂಜಯ್‌ಸಿಂಗ್ ಅವರು ಸೇರಿದ್ದರು. ಇದು ನಡೆದದ್ದು ಮೇ೯ರಂದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕರಣ ರಾಂಚಿಯ ರಾಜೇಂದ್ರ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಮೇ೮ರಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ತಜ್ಞ ಡಾ। ಎಸ್.ಎಸ್. ಪ್ರಸಾದ್ ಎಂಬವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಥಾನೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪೋಲೀಸ್ ಕಚೇರಿಗೆ ಒಂದು ದೂರು ಬಂದಿತು. ನಾಸಿರ್ ಅಲಿ ಎಂಬುವನನ್ನು ರಾಂಚಿಗೆ ಕರೆತರಲಾಯಿತು (ಮೇ ೬). ಆಗ ಈ ಪ್ರಕರಣವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಬಿಹಾರದ ಮಧುಬನಿ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಅಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಏಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ ನಾಲ್ವರು ಏಜೆಂಟರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದನು. ಕೊಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಖರ್ಚಿಗೆಂದು ೪೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಆತ ತನ್ನ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾರಿದನು. ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಆತನನ್ನು ಮುಂಬೈನ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಆ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ನರ್ಸ್ ಆತನನ್ನು ದೆಹಲಿಗೆ ಕರೆತಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಾಟ್ನಾ ಮೂಲಕ ರಾಂಚಿಗೆ ವಿಮಾನ ಮೂಲಕ ಬಂದರು. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಜೂನ್ ೧೯ರಂದು ಆತನನ್ನು ಪ್ರಸಾದ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಆತನ ರಕ್ತದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಆತನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡನು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆತನ ಎಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಬ್ಬ ಸಿರಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 'ನಾಹೇಜ್' ಎಂಬವನಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನರ್ಸ್‌ಳಿಂದ ತಿಳಿಯಿತು. ನಾಹೇಜ್‌ನು ಅಲಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ೫೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದನು. ಆತನಿಗೆ ಆ ಹಣ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ೪೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡನು.

## ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಹಾರಗಳು

- ೧೯೯೪ರ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಯ ಶಾಸನವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಿಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳು ಈ ಶಾಸನವನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.
- ಅಂಗಾಂಗ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಸಂಘಟನೆಯನ್ನು (Organ Retrievaland Banking Organisation) ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಸರಕಾರವು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆದು ಕಸಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.
- ಮೆದುಳು ಕಾಂಡದ (Brain-stem) ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುವು.
- ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುವ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಬೇಕು. ದುಷ್ಟ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ತನ್ನ ಆಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಬೈನ ಪೋಲೀಸು ತನ್ನ ದೂರನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಮುಖ್ಯ ಜುಡೀಷಿಯಲ್ ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟ್‌ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಎಪ್ರಿಲ್ ೬ರಂದು ಬೋಯಿವಾರಾ ಪೋಲೀಸ್ ನಿಲ್ದಾಣವು ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು. ಮುಂಬೈನ ಅಪರಾಧ ಶಾಖಾ ತಂಡದ ಸಹಕಾರದೊಡನೆ ರಾಂಚಿ ಪೋಲೀಸರು ಪ್ರಸಾದ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಡಾ। ಪ್ರಸಾದರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದರು.

ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ ನೈಯರ್ ಎಂಬವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದಾಗ ಈ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ತಿರುವು ಬಂದಿತು. ಮಾನವನ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಂಪು ಬಂದಿದ್ದು ಆದರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿರುವುದಾಗಿ ನೈಯರ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿಬ್ಬರು ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೯೭ರಿಂದೀಚೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಮತ್ತು ೧೨ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ನೈಯರ್ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಿಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂಥವರನ್ನೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೂ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಾದ ಅವರು ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ೧೦ರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ೬ ಗಂಟೆಯ ಮಧ್ಯದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ೩೦,೦೦೦ ರಿಂದ ೪೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ದೆಹಲಿಯ 'ಎನ್‌ಎಮ್‌ಸಿ' ಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣವೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ತಕ್ಷಣ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಬೆಲೆ ೫ ರಿಂದ ೮ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಒಂದು ತಂಡವು ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸಿತು. ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಹರೀಶ್ ಚಂದ್ರ ಎಂಬಾತನು ಅವರ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದನು.

೪೫ ವರ್ಷದ ಚಂದ್ರ ನೈನಿತಾಲ್‌ನಿಂದ ದೆಹಲಿಗೆ ಕಳೆದ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದನು. ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆತನನ್ನು ಒಬ್ಬನು

(೧೪ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸೋಂಕು

# ಕಾಲರಾ ! ಕಾಲರಾ !! ಕಾಲರಾ !!!

ಡಾ॥ ಕರವೀರ ಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಹೊತ್ತು, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲರಾ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ದುರ್ಘಟನೆಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾದ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ರೋಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವೇ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವ, ಅಜ್ಞಾನ, ಬಡತನ, ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

***ಕಾರಣಗಳು :***

ಕಾಲರಾ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದೆ. 'ಸುಸೂತ್ರ ಸಂಹಿತೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ವಿಶೂಚಿಕಾ' ಎಂದು ಕಾಲರಾ ಇಂದು ಹಿಂದುಳಿದ, ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಿಬಿಡ ವಸತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಅಂಧಕಾಲ ಮಲಿತು ಮಡುಗಟ್ಟಿನಿಂತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಕೊಂಡರೂ, ಗಂಗಾನದಿಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲದ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ, ಪುಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಗೂ, ಈ ರೋಗಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷ ಬರ ಬಿದ್ದು ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆಯಾಗಿ ಈ ವರ್ಷ ವಾತಾವರಣದ ತೇವ ೦.೪ ಭಾಗ ಇದ್ದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಕಂಡರೆ ಇದು ಹಿರಿ ಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ತೇವ ಹಾಗೂ ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಾಲವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾ ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ, ಜೂನ್‌ದಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರೆಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲ.

***ರೋಗಕಾರಕ :***

ಈ ರೋಗ ಬರಲು 'ವಿಟ್ರಿಯೋ ಕಾಲರಾ' ಎಂಬ ಅತೀಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ೧.೫ ರಿಂದ ೪ ಮೈಕ್ರೋನ್ ಉದ್ದ, ೦.೨ ರಿಂದ ೦.೪ ಮೈಕ್ರೋನ್ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪವಿರಾಮದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರತಿ ನಿಷೇಧಕ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ರೋಗಾಣುವಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಚಲಿಸುವ ಕಶಾಂಗವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಳಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಇನಾಬಾ, ಜಗಾವಾ, ಹಿಕೋಜಿಮಾ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩ ವಾರಗಳ ಕಾಲ, ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಜೀವಿಸಿರಬಲ್ಲದು. ಇದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲದು, ಒಣಗಿಸಿದಾಗ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ ಅತೀಬೇಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

***ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಧಾನ :***

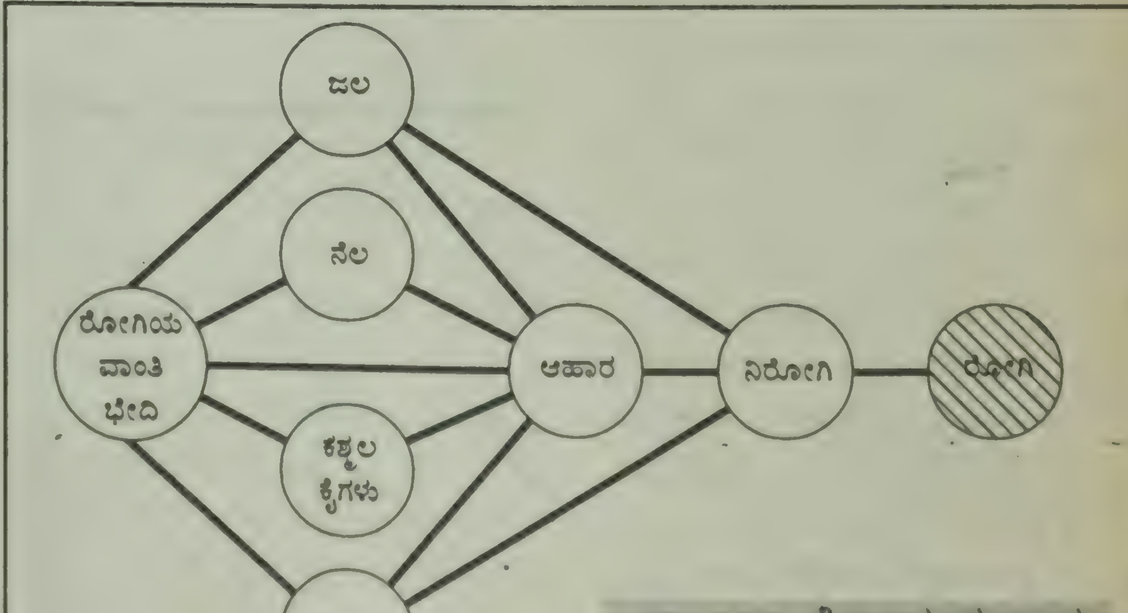
'ಕಾಲರಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ವಾಹ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ, ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ದುರ್ಲಭ' ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಹೇಳಿಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಸತ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಮಲಿನಗೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಸರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಸ್ಥಳಜನ್ಯವಾಗಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಇರಬಹುದು.

ಈ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ನೊಣದ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿದು. ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿಯ, ಭೇದಿಯ ಮೇಲೆ ನೊಣ ಕೂಳಿತಾದ ಆದರ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ, ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಅವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ತಮ್ಮ ಮೈಗಂಟಿದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳುವಳಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಹಾಲಿನಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹರಿಯುವ ನೀರಾಗಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಅಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ರೋಗಾಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗಲೂ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

***ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು :***

ರೋಗದ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ೫ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೫ ದಿವಸಗಳವರೆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ದಿವಸಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಆದಿಭಾಗದಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ



ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ

ರೋಗಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ವಿಷ ವಸ್ತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ರೋಗದ ಉಗ್ರತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಷ ವಸ್ತು ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವೇ ಇದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ. ಈ ವಿಷ ವಸ್ತುವಿನ ಚಮತ್ಕಾರದಿಂದ ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪೊರೆಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪೇಯರನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಿಂದ ದ್ರವ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವ ರಕ್ತಸಾರದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಉಗ್ರತೆಗೆ ಲೋಳ್ಪೊರೆಯ ಭಾಗಗಳು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಮಲ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಲಕ್ಷಣವೇ ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಯಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಭೇದಿ ಆಗುವುದು. ನಂತರ ವಾಂತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲಾಗುವ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಮಟ್ಟ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೀನಗಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನೋವಿನ ಸೆಳವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಪ್ಪುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ 'ವಿಸರ್ಜನಾ ಘಟ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಘಟ್ಟದ ಕಾಲಾವಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೩ ರಿಂದ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ 'ಕುಸಿಯುವ' ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೂ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ, ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಒಳಸೇರಿ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಹೊಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರದೇ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒರಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಅಗಸನ ಕಾಲಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಸೋಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೇಗುದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಅರಿವು ತಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಮಂಕು ಕವಿದು ಅರೆಪ್ರಜ್ಞೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯಾ ವಿಷವುತೆ

## ಪ್ರಪಂಚದ ಪಕ್ಷಿನೋಟ

೧೯೮೭ರ ಈಚೆಗೂ ಕಾಲರಾ ತನ್ನ ಕರಾಳ ಛಾಯೆಯನ್ನು ೭೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಸ್ಥಳಜನ್ಯವಾಗಿಯೂ ಗರ್ಜಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ಹಾವಳಿಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಪಕ್ಷಿನೋಟ ಹೀಗಿದೆ:

| ವರ್ಷ | ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ |
|---|---|
| ೧೯೮೭ | ೧೫೫,೫೫೫ |
| ೧೯೮೮ | ೬೯,೧೪೯ |
| ೧೯೮೯ | ೧೦೮,೯೮೯ |
| ೧೯೯೦ | ೯೯,೧೪೧ |
| ೧೯೯೧ | ೮೭,೪೭೫ |
| ೧೯೯೨ | ೬೮,೭೮೯ |
| ೧೯೯೩ | ೫೯,೦೭೦ |

ಯುಂಟಾಗಿ ರೋಗಿ ಅಸುನೀಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು 'ಕುಸಿಯುವ ಘಟ್ಟ'ದಲ್ಲಿ ಅಳಿವು ಉಳಿವುಗಳ ನಡುವೆ ಹೋರಾಟದ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

'ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಘಟ್ಟ' ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೊಂದೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತ, ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕುಸಿಯುವ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಶಯ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ನಾಶಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಲಿನವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೀವಿಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯೆಂದರೆ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವುದು, ಸಜಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಜಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶಿರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸಜಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 'ಜೀವನ ಜಲ' ವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

೧. ಅಡಿಗೆಯ ಉಪ್ಪು (ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್) ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ (೩.೫ ಗ್ರಾಂ)

## ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ಸ್ಥಿತಿ

| ವರ್ಷ | ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ | ಕಾಲರಾದಿಂದ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ |
|---|---|---|
| ೧೯೮೩ | ೧೩,೬೩೮ | ೩, ೧೨೨ |
| ೧೯೮೪ | ೨೨,೫೮೭ | ೪,೪೭೨ |
| ೧೯೮೫ | ೧೯,೨೮೦ | ೩,೭೫೭ |
| ೧೯೮೬ | ೧೭,೨೬೮ | ೩,೮೦೧ |
| ೧೯೮೭ | ೧೭,೧೪೦ | ೩,೫೯೫ |
| ೧೯೮೮ | ೨೧,೩೩೪ | ೨,೯೦೮ |
| ೧೯೮೯ | ೪೦,೮೫೫ | ೫,೩೦೬ |
| ೧೯೯೦ | ೩೦,೯೯೭ | ೨,೧೮೯ |
| ೧೯೯೧ | ೨೧,೯೫೫ | ೨,೩೨೦ |
| ೧೯೯೨ | ೧೭,೪೯೭ | ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ |
| ೧೯೯೩ | ೧೩,೪೦೨ | ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ |

೨. ಅಡಿಗೆಯ ಸೋಡಾ (ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೊನೇಟ್) ಅರ್ಧ ಚಮಚ (೨.೫ ಗ್ರಾಂ)

೩. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆ-೪ ಚಮಚ (೨೦ ಗ್ರಾಂ), ೮ ಚಮಚ (೪೦ ಗ್ರಾಂ)

ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿದ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ (೧.೫ ಗ್ರಾಂ) ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಜೀವನ ಜಲ'ವನ್ನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಸಬಾರದು. ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಜೀವನ ಜಲ'ದ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ದೂರದರ್ಶನದವರು 'ಜೀವನ ಜಲ'ದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದು ಮತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

'ಜೀವನ ಜಲ'ದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ್ದೆ ಆದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾದ ಹಾಹಾಕಾರ ಅತೀಸಾರ ಹಾವಳಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ತೊಡಕು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಬತ್ತುವ ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲ, ಕ್ಷಾರ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಕುಸಿಯುವ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಲೆದೋರಿದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

**ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮಗಳು :**

ಕಾಲರಾ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

*೧. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.*

*೨. ಕುಡಿಯುವ ಪಾನೀಯ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೊಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಂತಿ - ಜಾಳಿಗೆ ಇರುವ ಕಪಾಟದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.*

**ಕಾಲ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ**

೧೯೬೪ರಿಂದ ೭೩ರವರೆಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ಹಾವಳಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

| ತಿಂಗಳು | ಹಾವಳಿ ಪ್ರಮಾಣ |
|---|---|
| ಜನವರಿ | ೭೬.೦೦% |
| ಫೆಬ್ರುವರಿ | ೬೫.೩೪% |
| ಮಾರ್ಚ್ | ೬೨.೪೦% |
| ಏಪ್ರಿಲ್ | ೯೪.೨೮% |
| ಮೇ | ೯೮.೯೦% |
| ಜೂನ್ | ೧೦೧.೩೦% |
| ಜುಲೈ | ೧೧೨.೪೦% |
| ಆಗಸ್ಟ್ | ೧೫೭.೧೩% |
| ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ | ೧೨೪.೬೦% |
| ಅಕ್ಟೋಬರ್ | ೧೪೧.೫೫% |
| ನವೆಂಬರ್ | ೮೮.೮೦% |
| ಡಿಸೆಂಬರ್ | ೭೭.೩೦% |

*೩. ರಸ್ತೆಬದಿಯ ಆಹಾರ, ಮಿಠಾಯಿ, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.*

*೪. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.*

*೫. ಅಪಕ್ವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಬೇಯಿಸದ ತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಚಡಿ, ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನ ಬಹುದಾದ ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ... ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.*

*೬. ತಂಗಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.*

*೭. ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಮಾಡಬಾರದು.*

*೮. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನೇಶನ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು.*

*೯. ಉತ್ಸವ, ಜಾತ್ರೆಗನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.*

*೧೦. ಕಾಲರಾ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ೧೦ ದಿವಸಗಳೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಕೇವಲ ಶೇ. ೪೦ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ಅತೀಸಾರ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾದಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಸೂಕ್ತ.

(೧೧ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

## ಕಿಡ್ನಿ

ಬಂದು ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸಿದನು. ತನ್ನ 'ಬಾಸ್' ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿಸಿದನು. ಆತನನ್ನು ಒಂದು ಆಟೋದಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟನು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಚಂದ್ರ ಅಖಿಲೇಶ್ ಯಾದವ್ ಮತ್ತು ಸಂಜಯ ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಪೋಲೀಸ್ ಪೇದೆಯನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದನು. ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಸಂಬಳದ ಕೆಲಸ ಬೇಕಾದರೆ ತಮ್ಮ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆತನ ಹೆಸರನ್ನು ರಾಣಾ ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಖಾಲಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರು. 'ರಾಣಾ' ಜಾತಿಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸಗಳು ಖಾಲಿ ಇವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಆತನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದನು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ ಆತನನ್ನು ನೋಯ್ಡಾಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮುಗಿದಿವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆಂದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆತನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದೇ ಎಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕಿತ್ತಿ ತೆಗೆದಿದ್ದರು. ಈತನೊಬ್ಬ ನಿವೃತ್ತ ಸೈನಿಕ. ಒಬ್ಬಳು ನರ್ಸ್‌ನಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಈ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದಾಗ ದಂಗಾದನು. ವಿದೇಶಿ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರೀ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆರಬೇಕಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ಕೆಲಸವೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ.

ಇವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಪ್ರಕರಣಗಳು. ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಅಮಾಯಕರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹಣದ ಆಶೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು 'ದಾನ' ಮಾಡಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕಳವು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಭಾರೀ ಅಪರಾಧವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

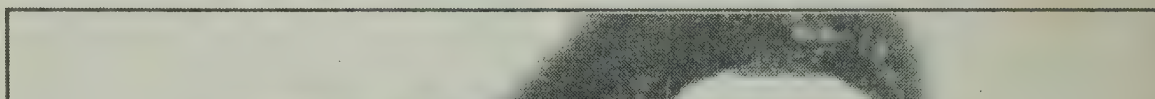


# ಕ್ರೋಧ

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

**ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ವೈರಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು. ಕ್ರೋಧವು ವಿಷವೂ ಆಗಬಲ್ಲದು, ಅಮೃತವೂ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಕೋಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೃಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಿತಕಾರಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ, ದಾಸ್ಯದ ವಿರುದ್ಧದ ಕ್ರೋಧವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದದ್ದು?**

ಅತಿಯಾದ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪವೇ ಕ್ರೋಧ. ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಅತಿಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತು, ವರ್ತನೆ ಕ್ರೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಅಲಗಿರುವ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಕ್ರೋಧ ನಮ್ಮನ್ನೂ, ಇತರರನ್ನೂ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನೂ, ಇತರರನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ದೇವತೆಗಳು, ಪೌರಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದ ಶಿವನ ಕೋಪ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಅವನು ಕೋಪಕ್ಕೀಡಾದಾಗ, ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಹಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಎದುರಿಗಿರುವವರೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿ, ತಂದೆ ಮಾಡಿದ ಅವಮಾನವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೇ ಯಜ್ಞಕುಂಡಕ್ಕೆ ಧುಮುಕಿ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಿವ, ದುಃಖ, ಕ್ರೋಧದಿಂದ, ಮತಿಭ್ರಾಂತನಾಗಿ ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿಯ ಶವವನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕೋಪದಿಂದ ತನ್ನ ಜಟೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದಾಗ ವೀರಭದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ದಕ್ಷನನ್ನು, ಅವನ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪುಷ್ಪ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತನ್ನ ತಪೋಭಂಗ ಮಾಡಿದ ಎಂದು ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಶಿವ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಪಾಪ ಮನ್ಮಥ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ, ತನ್ನ ಸಂತತಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕೇ ಬೇಕಾದ ಮನ್ಮಥನಿಲ್ಲದೆ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವೇ ನಿಂತು ಹೋಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಸೀತೆಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಾಮ, ಸೀತೆಯ ಮೈಯಿಂದಾದ ಗಾಯದಿಂದ ಒಸರಿದ ರಕ್ತ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಕಂಡಿದ್ದೇನು? ಸೀತೆಯ ಕೋಮಲ ಶರೀರವನ್ನು ಕುಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಕಾಸುರ! ಕೋಪಗೊಂಡ ರಾಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಹುಲ್ಲುಗರಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಾಗೆಯತ್ತ ಒಗೆದಾಗ ಆ ಹುಲ್ಲುಗರಿಯೇ ಮಾರಕಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಕಾಕಾಸುರನನ್ನು ಸಂಹರಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಕೋಪದ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಾ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದ್ರೌಪದಿ ಮತ್ತು ಭೀಮರ ಕ್ರೋಧ ಕೌರವರ ಪಾಲಿಗೆ

ಮೃತ್ಯುವಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ರೌಪದಿಯ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ದುರ್ಯೋಧನ, ದುಶ್ಯಾಸನರು ಕೊನೆಗೆ ಭೀಮನ ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿಯ ಕೋಪ ಲೋಕ ವಿಖ್ಯಾತವಾದದ್ದು. ಆತನ ಕೋಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಶಕುಂತಲೆಯು ದುಶ್ಯಂತನು ಕೊಟ್ಟ ಉಂಗುರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ದುಶ್ಯಂತನಿಂದ ಪರಿತ್ಯಕ್ತಳಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅವಮಾನ, ದುಃಖ ಕಲ್ಲೆದೆಯವರನ್ನೂ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿರಾಟರಾಜನ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾತವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದ ದ್ರೌಪದಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಮೋಹಗೊಂಡ ಕೀಚಕ, ಅವಳನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದಾಗ, ಭೀಮನ ಕ್ರೋಧ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮುಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಭೀಮ, ಕೀಚಕನನ್ನು ಕೊಂದು ಮಾಂಸದ ಉಂಡೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ಪಾಂಡವರು ವಿರಾಟನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸುಳಿವು ಕೌರವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಅವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ವನವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ದುರಾಶೆಯಿಂದ ಗೋಗ್ರಹಣ ಮಾಡಲು ದುರ್ಯೋಧನಾದಿಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಮುದ್ದು ತಂಗಿ ಶೂರ್ಪಣಖಿಯ ಕಿವಿ ಮೂಗು ಕತ್ತರಿಸಿ ವಿರೂಪ ಮಾಡಿದ ರಾಮ-ಲಕ್ಷ್ಮಣರ ಮೇಲಿನ ರಾವಣನ ಕೋಪವು ಆತನಿಂದ ಸೀತಾಪಹರಣವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಸಮಸ್ತ ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಲಂಕೆ-ಎಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳ ಕ್ರೋಧ ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೋಸ ಹೋಗಿ, ಪರಸಂಗ ಮಾಡಿದ ಅಹಲ್ಯೆ, ಗೌತಮ ಋಷಿಯ ಶಾಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಲ್ಲಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಅಹಲ್ಯೆಯನ್ನು ಹಾದರಕ್ಕೆ ಎಳೆದ ಇಂದ್ರನಿಗೆ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣುಗಳಾದುವು.

ತನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದ ರಾಜ ಒಡೆಯರ ವಂಶ ನಿರ್ವಂಶವಾಗಲಿ, ತಲಕಾಡು ಮರಳಾಗಲಿ ಎಂದು ಶಪಿಸಿದ ಸಾಧ್ವಿಯ ಕೋಪದ ಮಾತುಗಳು ನಿಜವೇ ಆದವು. ಪತಿವ್ರತಾ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೋಪ, ಕ್ರೋಧ ದುಷ್ಟರನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದ ಕಥೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕೋಪ ಅನರ್ಥಕ್ಕೆ ಸಾಧನ. ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡ ಮೂಗು ಆಮೇಲೆ ಬಂದೀತೆ ? ಕೋಪ ಸಲ್ಲದು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದರೂ, ಕೋಪ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸುವವರನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಮುಂಗೋಪಿಗಳು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೋಪವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲೇ ಕೋಪ, ಸಿಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೋಪ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅದು ನಡೆಸುವ ದಾಂಧಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೂಗು ಕತ್ತರಿಸುವ, ಅವಳ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುವ ಗಂಡಂದಿರಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಗಂಡನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆಯುವ ಹೆಂಡತಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಪದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಥಳಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಕಿವುಡರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ, ಅವರ ಕೈಕಾಲು ಮುರಿಯುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೋಪದಿಂದ ಬಂಧಿತರನ್ನು, ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಏರೋಪ್ಲೇನ್ ಹತ್ತಿಸಿ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಪೊಲೀಸರಿದ್ದಾರೆ. ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದ ತಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರೆಂಬ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಪೊಲೀಸರನ್ನು, ವಕೀಲರನ್ನು, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ, ಅಪರಾಧಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಬಂದ್, ಘೇರಾವ್ ಆಚರಿಸಿ, ಜನಜೀವನವನ್ನೇ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸುವ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ, ಪಕ್ಷಗಳೂ ಇವೆ. ತಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದೇ, ಬಸ್ಸು, ಕಾರುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಜಾತಿ, ವರ್ಗ, ಧರ್ಮ, ದೇಶ, ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ನೆಪಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಪಾತಕಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಹೋಗಿರುವ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಮಾನ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಯುದ್ಧಗಳ ಮೂಲ ಕ್ರೋಧವೇ. ಕ್ರೋಧದ ಮೂಲ :

ಕೋಪ, ಕ್ರೋಧದ ಮೂಲ ನಿರಾಶೆ (FRUSTRATION). ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇತರರು ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ, ಇತರರು ತನ್ನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಾ ತನಗೆ ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾದದ್ದನ ಕೊಡದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಿರಾ ದುಃಖವಾಗಿ, ಕೋಪವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದ ಹಸಿವಾದಾಗ, ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡದಿದ್ದ ಮಗು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾದಾ ಹೆಂಡತಿ ಊಟ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಗಂಡ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳ ತ್ತಾನೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು, ಪಿಕ್‌ನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ತಂದ ತಾಯಿ ಹಣ, ಅನುಮತಿ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೀಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಬಡ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಲೀಕ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ, ನೌಕರರು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತಾರೆ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಾಲವನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಡದಿದ್ದಾಗ, ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟವನಿಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಮಗುವಿನ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ ಅಥವಾ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ವೈದ್ಯನ ಮೇಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರು ಕೋಪೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸದೇ, ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಿದ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಜನ ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಪ ಒಂದು ಅಹಿತಕಾರಿ ಅನುಭವ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನಾವು ನಡುಗುತ್ತೇವೆ. ಮಾತಿನ ಧ್ವನಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಬ್ಬು ಗಂಟಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲು ನಾವು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕಠಿಣವಾದ, ಕೆಟ್ಟ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನೋಯಿಸುವುದೇ, ಅವಮಾನಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಹೊಡೆಯಲು ಕೈ ಎತ್ತುತ್ತೇವೆ. ಜಗಳವಾಡಲು, ಗುದ್ದಾಡಲು ಶರೀರ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ನಾವು ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇತರರ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತುಗಳು, ಸಮಾಧಾನಗಳು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎದುರಾಳಿಯ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟು- ಕ್ರೋಧದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ 'ಅಡ್ರಿನಲಿನ್' ರಸದೂತ. ಕೋಪ ಬರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೊಥ

ಲಾಮಸ್ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ರಸದೂತ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ರಸದೂತವನ್ನು ರಕ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ರಸದೂತವು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ, ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಅನುಮೋದಕ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ (Sympathetic System) ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ, ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೋಪ, ಕ್ರೌರ್ಯ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಡಬಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಳಯ ರುದ್ರನಂತೆ ಸುಡುವ, ನಾಶಮಾಡುವ ಲಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

**ಕ್ರೋಧದ ಹತೋಟಿ :**

ಅತೃಪ್ತಿ, ನಿರಾಶೆಗಳು ಕೋಪವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರೆ, ತೃಪ್ತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳು ಕೋಪವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು, ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದರೆ ನಿರಾಶೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಜೀವನದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಮಾಧಾನ, ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಸಂವಾದ, ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ಅವಿಶ್ವಾಸ, ಅಪಾರ್ಥಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳೇನು? ಅವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳೇನು? ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು, ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಘರ್ಷಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ, ಇತರರನ್ನು ತುಳಿದು ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು, ಸಹಕರಿಸಿ ಅವರನ್ನೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ನಿರಾಶೆಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ನಿರಾಶೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ದುಃಖ, ಕೋಪಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಹಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮೂಲಕ ಅಹಿತಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು. 'ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು' ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿಯಂತೆ, ಸಾವಧಾನವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಡ್ಡಿ ಆಂತಕಗಳನ್ನು, ಇತರರ ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. 'ನಿಂದಕರಿರಬೇಕಯ್ಯಾ' ಎಂಬ ದಾಸವಾಣಿಯಂತೆ, ನಿಂದನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹುಳುಕುಗಳು, ತಪ್ಪುಗಳು ಬಯಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸ ಬೇಕು. ಕೋಪ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಥಟ್ಟನೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಾರದು. ಹತ್ತು-ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೋಪದ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದೆವಾದರೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸುವ, ವಿವೇಚಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಂದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುವುದು, ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಒಂದು ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹಲವು ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು, ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಕುಳಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು-ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಕೋಪದ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆ? ಹೇಗೆ? ಯಾವಾಗ? ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಹುದು.

**ಕೋಪವನ್ನು ಅದುಮಿಡಬೇಡಿ :**

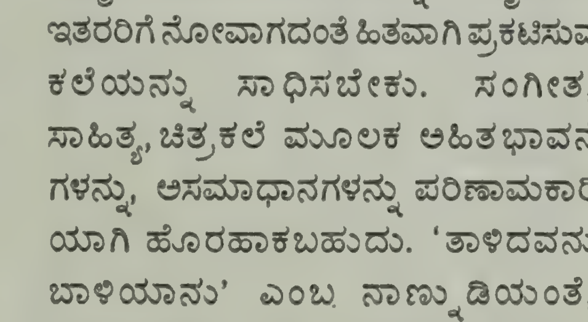
ಕೋಪವನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಅದುಮಿಟ್ಟ ಕೋಪ ಒಳಗೇ ಕುದಿಯುತ್ತ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯಂತೆ ಬೇರೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸ್ಥಳಾಂತರ' ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್- ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ತಂದೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೋಪ, ಅವರನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆ, ಗಂಡನ ಮೇಲಿನ ಕೋಪ ಅಮಾಯಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ, ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಕೋಪ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕೊಂದದ್ದು ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ಎಂದು, ಆನಂತರ ಯಾರೇ ಮುಸ್ಲಿಮರನ್ನು ಕಾಣಲಿ ಕ್ರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಗ ಇರಬಹುದು. ತನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದು ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯರೂ ಮೋಸಗಾರರೇ ಎಂದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡುವ ಯುವಕನಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೋಪದ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗ. ಬರಹ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯ ಮೂಲಕ ಕೋಪದ ಪ್ರಕಟಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದು ರಚನಾತ್ಮಕವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅದು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

## ಥ್ಯಾಂಕ್ ಗಾಡ್ !

♦ ಎಸ್. ವಿಶನಾಥ

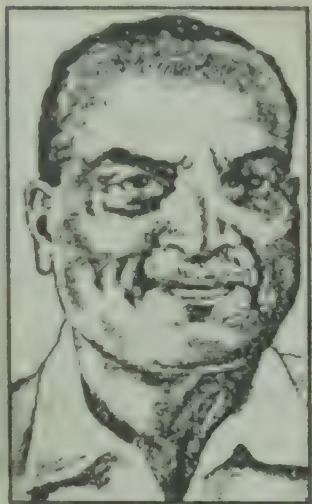
ಮದ್ರಾಸಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನೇತ್ರತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣಿನ ಆಕಾರದಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಾದ ಪಾಪಿ, ಪಾಪೆಪೊರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿವೆ.



ಈ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ನೋಡಿದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತಜ್ಞರು, ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ-ತಜ್ಞನೊಡನೆ,

ಥ್ಯಾಂಕ್ ಗಾಡ್ ! ಈತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞನನಾಗಿಲ್ವೇ.... ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದರಂತೆ !

# ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ : ಆಧುನಿಕ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಶಿಲ್ಪಿ



ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್

'ಕಾಲ ಕೆಟ್ಟಿತು' ಎಂಬ ಮಾತು ಆಗಾಗ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೆಡುವುದೇ? ಇಲ್ಲ! ಕಾಲ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ ; ಮನುಷ್ಯನೇ ಕೆಡುತ್ತಾನೆ. 'ಕಾಲ ಕೆಟ್ಟಿದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದ ಮಹಾ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ಒಬ್ಬರು.

ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್‌ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹಿಡಿ ದಿಡಲು, ವರ್ಣಿಸಲು ಶಬ್ದಸಂಪತ್ತೇ ಸೋಲು ತ್ತದೆ. ಆ ಘನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಹೋಲಿ ಸಲೇ! ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲೇ !! ಹಿಮಾ ಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲೇ !!!. ಹೋಲಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕದ, ವರ್ಣನಾತೀತ, ಮೇರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅವರದಾಗಿತ್ತು. ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಾನವ ಜೀವಿ ನಮ್ಮ ಮಧ್ಯೆ ಕೇವಲ ೫೦ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬದುಕಿದ್ದರೆಂದರೆ ನಂಬಲಾಗದು

ನೇತಾಜಿ ಸುಭಾಷ್‌ಚಂದ್ರ ಭೋಸರ ನಂತರ ಬಂಗಾಳದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ನೇತಾ ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್. ಅವರು ಆಧುನಿಕ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಶಿಲ್ಪಿ. ಸಮಾಜ ಸೇವಕ, ಅಗ್ರಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯ, ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಯೋಜನಾ ಚತು ರರು, ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ರಾಜಕೀಯ ಧುರೀಣರು, ಕಲಕತ್ತಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳು, ಕಲಕತ್ತಾ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ನಿನ ಮೇಯರ್‌ರು, ಬಂಗಾಳ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೌನ್ಸಿಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಖಾಸಗೀ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಲಕತ್ತಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಜೀವ ಫೆಲೋ ಆಗಿದ್ದ ರಾಯ್, ಮೂರು ಸಲ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಹೊಣೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿಯೂ, ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸಾವಿರಾರು ಸೂರ್ಯರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಗಲಾರರು.

ನೋಡಲು ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ. ಎತ್ತರದ ನಿಲುವು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೈದಳೆದ ಆಳು ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್. ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆಯಷ್ಟು ಭೇದ ಕಾಣದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರಿಂದ ಗೌರವವನ್ನು ಸಂಪಾದಿ ಸಿದ್ದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಸ್ಮಯ ಕಾರಕ. ಸರಕಾರಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಜ್ರದಷ್ಟೇ ಕಠಿಣ. ಮಲ್ಲಿಗೆಯಷ್ಟೇ ಮೃದು. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಿತ, ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢ. ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರು. ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನದಿಂದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಸಹ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಡವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಶೇಷ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು, ಜಾಣತನವನ್ನು, ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನೂ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಟ್ಟಾ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮಿಯಾದ ರಾಯ್‌ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗದ ಜನರೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಾ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವಾದಿ, ರಾಜ ಕೀಯದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ರಾಜಕೀಯ ದಿಂದ ದೂರ.

ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ೧೮೮೨ರ ಜುಲೈ ೧ರಂದು ಪಾಟ್ನಾದ ಬಂಕಿಪುರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಂದೆ ಪ್ರಕಾಶಚಂದ್ರ ರಾಯ್, ತಾಯಿ ಅಲಸೊ ರೇಖಾಮಣಿ ದೇವಿ. ತಂದೆ ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿವಂತರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ದುಡಿಮೆಯೇ ದೇವರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಬಡತನದ ಅನುಭವ ರಾಯ್‌ರನ್ನು ಧೃತಿಗೆಡಿಸದೇ ಚೊಕ್ಕ ಚಿನ್ನವನ್ನಾಗಿಸಿತು. ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಣಿತ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಬಿ.ಎ. ಪದವಿ ಪಡೆದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದರು. ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಲುಪಿದ್ದರೆ ರಾಯ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಾರತದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕ ಓರ್ವ ಮಹಾನ್ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಓದಿಗಾಗಿ ತಂದೆ ಹಣದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲ ಮಾಡಲಾಗದೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ್ಯೂ ರಾಯ್ ಛಲಬಿಡದ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮನಂತೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಸಹಾಯ, ಸಾಲ ಪಡೆದು ಎಲ್‌ಎಂಎಸ್ ಮತ್ತು ಎಂಬಿ ಪದವಿ ಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದು, ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಂ.ಡಿ ಪಾಸಾದರು. ಆಗ ಅವರ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ೨೬ ವರ್ಷ. ಕಲಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಹಗಲಿರುಳು ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ದುಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ತೆರಳಿ, ಎರಡೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಆರ್‌ಸಿಎಸ್ ಮತ್ತು ಎಂಆರ್‌ಸಿಪಿ ಎರಡು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಎಫ್‌ಆರ್‌ಸಿಎಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದರು. ನಿದ್ರೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಹಸಿವೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಹಗಲಿರುಳು ಬಡತನದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಕರ್ತವ್ಯವೇ ದೇವರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದಕ್ಕೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾದರು. ಶಿಕ್ಷಕ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದರು.



ಡಾ|| ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಆಗಿನ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿ ದ್ದರಿಂದ ರಾಯ್ ಅವರು 'ಜಾಧವಪುರ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಂಬಳದ ಪೂರ್ತಿ ಹಣವನ್ನು ಆದಕ್ಕೆ ಮುಡುಪಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಬೃಹತ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿದರು. ಚಿತ್ತರಂಜನ್‌ರ ಸ್ಮರಣೆಗಾಗಿ ಆರಂಭವಾದ 'ಚಿತ್ತರಂಜನ್ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಹರಿಕಾರರಾದರು. ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿದ ಸಾಹಸ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾತಾಯಿತು.

ಸ್ನೇಹಿತರ ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮೂರು ಸಲ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಬಂಗಾಳದ ಶಿಲ್ಪಿಯಾದರು. ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರವೇಶದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವರಾಜ್ಯ ಪಕ್ಷದ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಉಮೇದುವಾರರಾಗಿ ಖ್ಯಾತ ಸರ್ ಸುರೇಂದ್ರನಾಥ್ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿಯವರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿದರು. ಬಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸರಕಾರದ ಅಧಿಕೃತ ಭಾಷೆಯೆಂದು ಸಾರಿ, ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಸಹ ಮಾತೃ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಸರಕಾರಿ ಆದೇಶವನ್ನೂ ಹೊರಡಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಅಮೋಘ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ೧೯೬೧ರಲ್ಲಿ 'ಭಾರತ ರತ್ನ' ಬಿರುದನ್ನು ಭಾರತ ಸರಕಾರ ನೀಡಿತು.

'ಭಾರತ ರತ್ನ'ದ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಡಾ|| ರಾಯ್ ಹುಟ್ಟಿದ ತಿಂಗಳ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವೇ ತಮ್ಮ ೮೧ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ೧೯೬೨ರ ಜುಲೈ ೧ರಂದು ಇಹಲೋಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರು.



# ಬಂಜೆಯರ ತವರೂರು !

● ವಿನ್ನಿವಲಯ

**ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ, ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಹಾಪಾಪವೆನ್ನುವವರಿರುವಂತೆ - ಬೇಡದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸುಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಬಲಿಪಶು'ಗಳಂತೆ, ಗುಲಾಮರಂತೆ ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವರ ಬದುಕು, ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಛಿದ್ರಛಿದ್ರಮಾಡಿ..... ದಿನನಿತ್ಯ ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿ, ಅಣುವಣುವಾಗಿ ಸಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಒಲ್ಲದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರದಿರುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಮೇಲೆಂದು ವಾದಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.**

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆತನ ರೀತಿ - ನೀತಿಗಳು ಬದಲಾಗಲೇ ಬೇಕು. 'ಅಷ್ಟಪುತ್ರ ಸೌಭಾಗ್ಯವತೀಭವ' ಎಂದೋ 'ಪುತ್ರ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ರಸ್ತು' ಎಂದೋ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಭವ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿಂದು ಆರತಿಗೊಬ್ಬ- ಕೀರ್ತಿ ಗೊಬ್ಬಳು ಎನ್ನುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ, ಆರತಿ ಕೀರುತಿ ಒಬ್ಬರಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ - ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ, 'ನಿಮಗೆ ಮಗು ಬೇಕೆ ? ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ' ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸಾವಿರಾರು ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಪುತ್ರಯೋಗ ಭಾಗ್ಯ ದೊರೆಯಲೆಂದು ಪಾರ್ವತಿ ಮಾತೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ ಗೋರಬಿ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಅದರಷ್ಟೇ ಚರ್ಚೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ, ದೇಶದ ಇನ್ನೊಂದು ಕುಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡಲ್ಲ - ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರುಷಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಮೊಳೆತಿಲ್ಲ! ತೊಟ್ಟಿಲು ಕಟ್ಟಿಲ್ಲ!! ಹೆಸರಿಟ್ಟಿಲ್ಲ!!!

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾರದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಳಂಕಿತೆ, ಶಾಪಗ್ರಸ್ತೆ, ದುರ್ಭಾಗ್ಯಳು, ದರಿದ್ರ ಕಾಲ್ಗುಣದವಳು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ತುಚ್ಛೀಕರಿಸಿ ಮಾತಾಡುವ, ನಿಂದಿಸಿ ನಗುವ ಜನರ ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕುವಂಥ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ, ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಮಾತಾಗಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ೩೪ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು, ವೃದ್ಧರು ದೇವರ ಅವಕೃಪೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು, ಸಾಪಗ್ರಸ್ತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅಂಥದೊಂದು ಊರಿದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೆಂದರೆ ನಂಬಲಾದೀತೇ ? ಆದರಿದು ಸತ್ಯ.

ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶದ ಸೀಧೀ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಅರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಸುಗಳು ಸುಳಿದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಓಡಾಟವಿಲ್ಲ. ಗಲಾಟೆಗಳಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಭ್ರಮಗಳಿಲ್ಲ. ಸಂತಸವಿಲ್ಲ. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಚಾಡಿ ಹೇಳುವವರಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರೇ ಇಲ್ಲ! ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಊರೇ ಅಲ್ಲ. ಮೊಗದ ಮೇಲಿನ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವೇ ಬತ್ತಿ ಹೋದ, ಸಪ್ಪೆ ಭಾವದ ಜೀವಂತ ಹೆಣಗಳು ನಡೆದಾಡುವ ಮಸಣ.

ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಂಗಸರು-ಗಂಡಸರು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ..... ಬರಬಹುದಾದ ಸುದಿನಗಳಿಗಾಗಿ. ಕೃಪೆ ಮಾಡುವ ದೈವಕ್ಕಾಗಿ. ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮಡಿಲು ತುಂಬುವ ಚಮತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಂಜೆತನದ ಶಾಪ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ. ಈ ಸುದ್ದಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸರಕಾರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಆರಂಭ ಮಾಡಿತು.

ಆ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯದೂರಿನ ೬೩ ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಸಮನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದ್ದ ೪೦ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಲಕ್ಷಣವೇ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೂ ಅವರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಗುವೂ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಜೀವಂತವಾಗಿ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆ ಜನರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ೧೪ರಿಂದ ೧೬, ಸ್ತ್ರೀಯರು ೧೦ರಿಂದ ೧೪ ವಯಸ್ಸಿನವರಿರುವಾಗ ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಧ್ಯದ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ವಿವಾಹಿತೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹರೆಯದ ಹೆಂಗಸು ! ಆಕೆಯ ದುರದೃಷ್ಟವೆಂತಹುದೆಂದರೆ, ತನ್ನ ಇಬ್ಬರೂ ಗಂಡಂದಿರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಕಥೆಯನ್ನೇ ಹೋಲುವವರು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡಂದಿರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರೂ ಎರಡು-ಮೂರು ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಜಾತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ಮೈದುನ, ಭಾವ, ಮಾವ, ಸಹೋದರ ಸಂಬಂಧಿ ಮುಂತಾದವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಲ್ಲರು.

ಇಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳಿವೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸುಧಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿತ್ತಾದರೂ ಅವು ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ೩೦೦ರಷ್ಟಿದ್ದವರು ಈಗ ಬರೀ ೬೦ ಜನ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಜನರೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಊರಿಗೆ ಊರೇ ಅನಾಥಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನರಳುವಂತಾಗಿದೆ.

ಇದು ಯಾವುದೋ ರಾಜ್ಯದ, ಎಲ್ಲೋ ಇರುವ, ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಥೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುವ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ! ಇಂದು ವಾಹನಗಳು ಉಗುಳುವ ಹೊಗೆ, ಕಲುಷಿತ ನೀರು-ಗಾಳಿ, ಕಲಬೆರಕೆ ಹೊಂದಿದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನಕ್ರಮ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸತ್ವಹೀನರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಾವಿಂದು ಬದುಕಿನ ಎಷ್ಟೋ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಏರುತ್ತ, ಏರಲಾಗದೆ ಏಗುತ್ತ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವುದು, ಮೇಲಿನ ಘಟಣೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಭಾಗ-೨

## ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿ

# 'ಷಂಡತನ'ಕ್ಕೊಂದು ರಾಮಬಾಣ !

ಯಯಾತಿ ಮುದುಕ. ಆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆಸೆ ಇಂಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೇಕು, ಮಗದಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂಬ ದುರಾಸೆ ಅವನಿಗೆ. ತನ್ನ ಮುದಿತನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯೌವನವನ್ನು ಕೊಡಿರೆಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ..... ಪುರೂರವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು!..... ಇದು ಅಂದಿನ ಪುರಾಣ ! ೫೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೂ ನವತಾರುಣ್ಯ ತರುವ, ಹಲವು ಔಷಧಗಳು ಕ್ಷಿತಿಜದಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಕ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅಂದಿನ ಪುರಾಣ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಯಯಾತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳದಿರಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಸೆ.

### ಯಾರು ?

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಯಾರು ಯಾರು ಬಳಸಬಹುದು ? ಯಾರು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ?

ನಿಮಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪುರುಷರೂ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಿರಬಹುದು ಅಥವ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಬಂದಿರ ಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಅತಿವೃದ್ಧಿ (BPH ಬಿನೈನ್ ಪ್ರಾಸ್ಟ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಪರ್ ಟ್ರೋಫಿ) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೊಂದಿರು ವವರಲ್ಲೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಕಾರಣ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರಬಹುದು.

ಅರ್ಲ್ ಮ್ಯಾಕ್ಲಿನ್ ೫೯ ವರ್ಷದ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಗಾರ್ಡ್. ಕಳೆದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವನು ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ.



"ಓಹ್!... ನಾನು ನನ್ನ ೩೦ರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮರಳಿ ಹೋದೆ! ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅದೆಂತಹ ಸುಖ ಪಡೆದೆ" ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಇರ್ವಿಂಗ್ ಮೆಶರ್ ೭೩ ವರ್ಷದವ. ಇವನಿಗೆ ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವನು ೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂನ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪವಾಡ ನಡೆದು ಹೋಯಿತಂತೆ! ೨೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ೩-೪ ಬಾರಿ ಸುಖಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನಂತೆ!

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಯಾವುದೇ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪುರುಷರು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ? ಇದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆಯೇ ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವ ಗಂಡಸರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದೆ. ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿಲ್ಲದ ಗಂಡಸರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿ

ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ?......

ಅರೆ!...... ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವುದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ! ಸ್ತ್ರೀಯರೇಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು.

ಸೀಟಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ನುಂಗಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ವಯಾಗ್ರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಯಿತಂತೆ. ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಮುಖ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಯಿತಂತೆ. ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದ ದಿನ ಹಾಗೂ ಮರುದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆನೋವಿತ್ತಂತೆ!.....

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ೫೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಾಸಿಕ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಯೋನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಯಾತನಾಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.... ವಯಾಗ್ರ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ''ಕಳೆದು ಹೋದ'' ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಮರಳಿ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ..... ಹೀಗೆಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

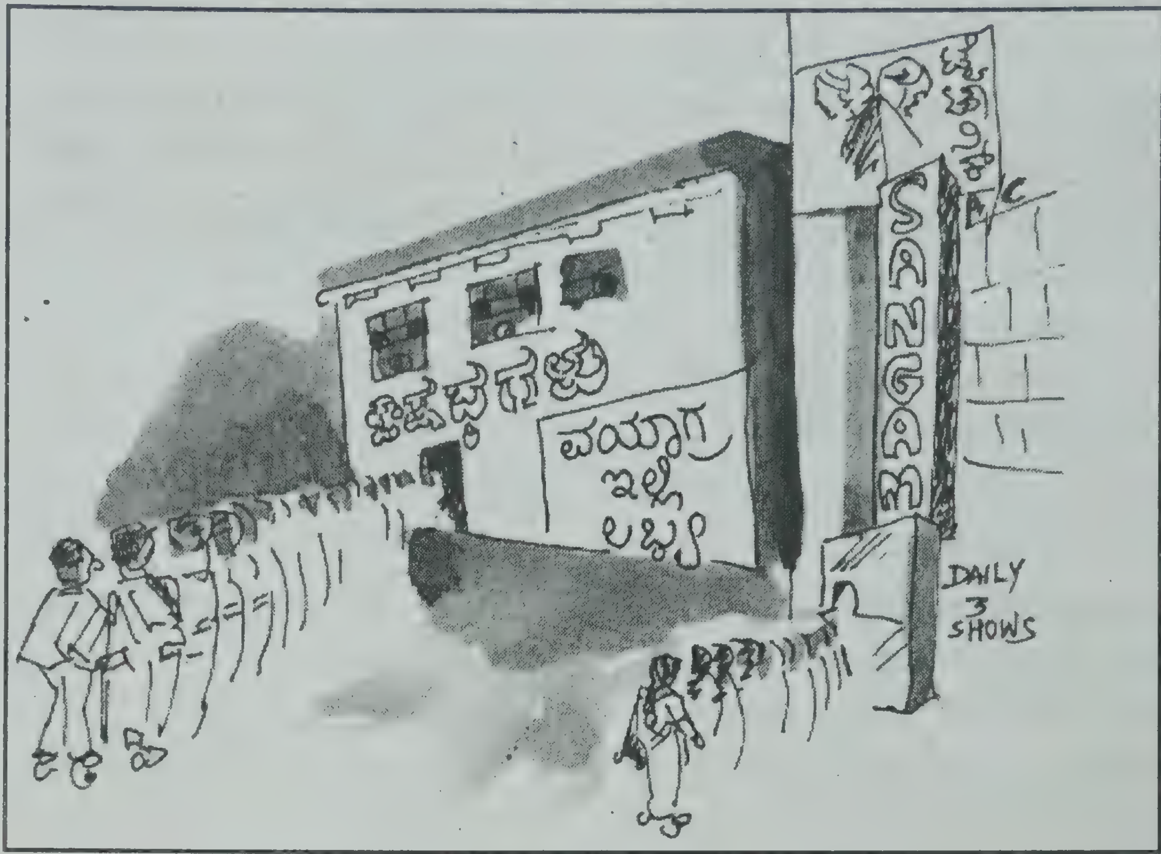
**ಮಿತಿ :**

ವಯಾಗ್ರ ಇಂದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿರಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ವಯಾಗ್ರ ಮಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

★ ಇದು ಕಾಮವರ್ಧಕವಲ್ಲ (ಅಫ್ರೋಡೈಸಿಯಾಕ್)

★ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ - ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಯಾಗ್ರ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಬಹುದು.

★ ವಯಾಗ್ರ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನಿಮಿರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಸಹಜ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲವನ್ನೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.




★ ವಯಾಗ್ರವೊಂದೇ ಮುರಿಯಲಿರುವ ಮದುವೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾರದು. ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮವಿದ್ದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಯಾಗ್ರ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು.

★ ವಯಾಗ್ರ ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಗುಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಲಾರದು.

**ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ :**

**೧. ತಲೆನೋವು :** ಫೈಜರ್ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡ ಪ್ರತಿ ೧೦ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಿಡಿಯುವ ತಲೆನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಡೋಸು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಂತೆ ತಲೆನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

**೨. ನೀಲ ದೃಷ್ಟಿ :** ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕಣ್ವವಿದೆ. ವಯಾಗ್ರ ಈ ಕಣ್ವವನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಫೈಜರ್ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ೩% ಜನರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ನರಳಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ನೀಲದೃಷ್ಟಿ (ಬ್ಲೂ ವಿಶನ್) ಇವರ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೋಡುವ ನೋಟವೆಲ್ಲ ನೀಲ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀಲ ಬಣ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

**೩. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ :** ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕೆಳಗಿಳಿಯಬಹುದು. (ಫೈಜರ್ ಮೂಲತಃ ಈ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ (ವಯಾಗ್ರ)ವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಶೂಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಳಸ ಬಯಸಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ) ಅದರಲ್ಲೂ ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರು ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಗಬಹುದು.

**೪. ಚಿರ ನಿಮಿರುವಿಕೆ :** ಶಿಶ್ನವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದಾದ ವಿಚಿತ್ರ ಅವಸ್ಥೆ (ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ). ಅಪಾರವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ, ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಫೈಜರ್ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣ ಒಂದೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಸಿಕಲ್ ಸೆಲ್ ಅನೀಮಿಯ, ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರನಾಳ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಚಿರ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಆಧಾರವಿದೆ.

**೫. ರೋಗ ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆ :** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಸೂಚಕವಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂ ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕುಸಿದು ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

೬. ದುರುಪಯೋಗ: ವಯಾಗ್ರ ಬಹುಪಾಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧ. ಆದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಡೋಸಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ದುಬಾರಿ :**

ವಯಾಗ್ರ ಗುಳಿಗೆಯೊಂದರ ಬೆಲೆ $8-$12 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರೂ. ೩೨೦ - ರೂ. ೪೮೦ ರಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಗೆ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಾಗ್ರ ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ವಯಾಗ್ರ ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯ ಬೆಲೆ ರೂ. ೬೦೦ - ರೂ. ೮೦೦ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ವಯಾಗ್ರ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಭಾರತೀಯರಿಗೂ ಗಗನ ಕುಸುಮವೇ ಆಗಬಹುದು. ಶ್ರೀಮಂತರು, ಕಪ್ಪುಹಣ ಹೊಂದಿರುವವರಷ್ಟೇ ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಅವಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರಾಯಿತು ಅಷ್ಟೆ!..... ಅಂದರೆ ನಾಳಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಸುಖವೂ ತಿಂಗಳ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಭಾವ :**

ವಯಾಗ್ರ ಇಂದು ಇಡೀ ಅಮೇರಿಕವನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಈ ಗುಳಿಗೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮನಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಾಗ್ರದಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

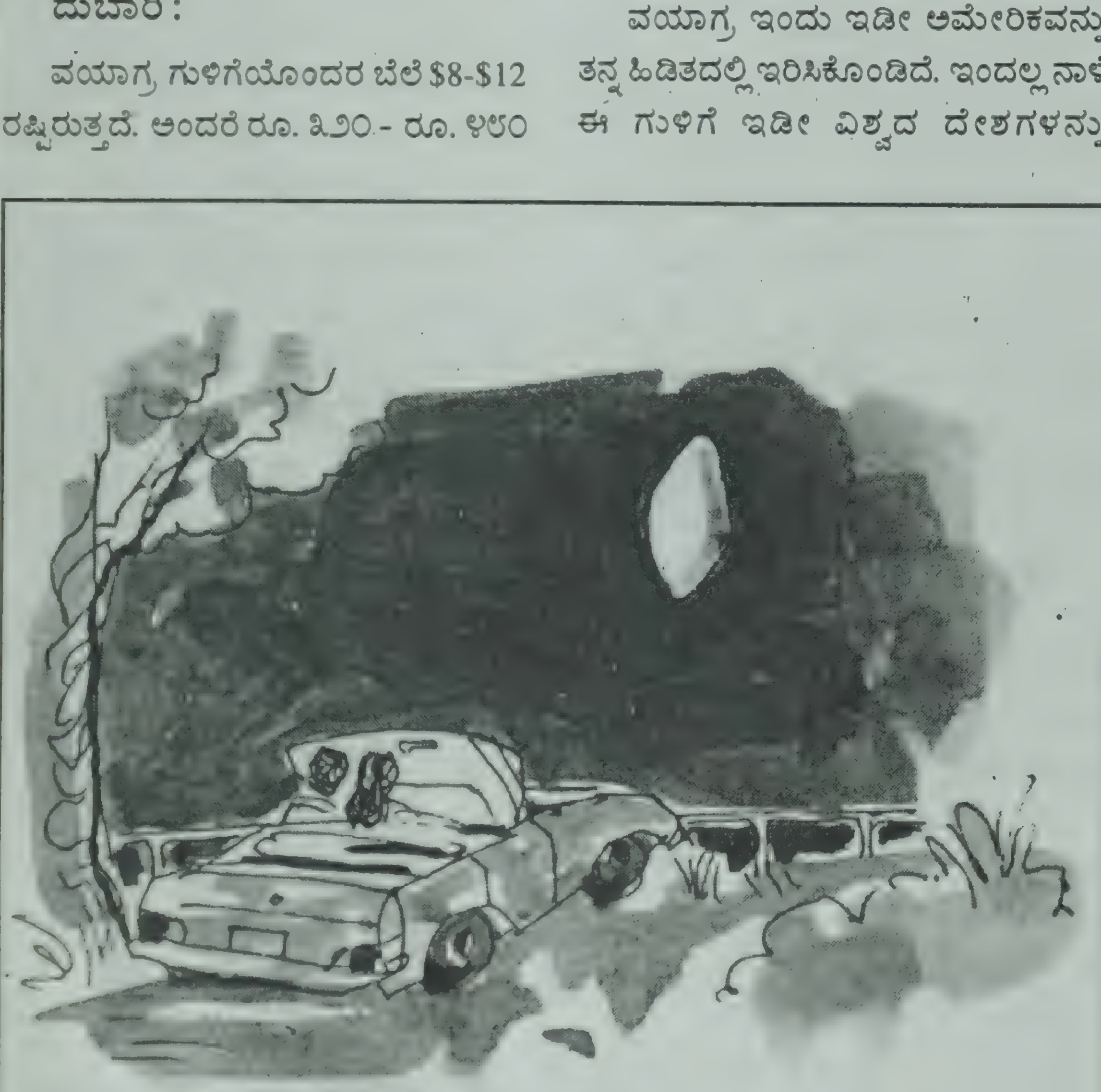
★ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಲೆಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆಯೋ, ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಯಾಗ್ರ ಸಹ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ.

★ ಯುವಜನತೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಚಟಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳುತ್ತಿದೆ. ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದಾಸ್ಯ (ಫಿಸಿಕಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್)ವೇನೂ ಬೆಳೆಯದು ಎಂದು ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯೇನೋ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ದಾಸ್ಯದ (ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್) ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಯುವ ಜನತೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

★ ವಯಾಗ್ರದ ಜಾಹೀರಾತು ಹೊಸ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಲುಪಲಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲಿದೆ. ಇದರ ಪರೋಕ್ಷ ಜಾಹೀರಾತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಯುವಜನತೆ ಮರುಳಾಗಲಿದೆ.

★ ವಯಾಗ್ರದ ಹೆಸರಿನ ಕೆಳಗೆ Chimeras of undiminishable power and perpetual youth ಎಂದು ಬರೆದಿದೆ. ಶಿಮೇರ ಎನ್ನುವುದು ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಪಶು. ಈ ಪಶುವಿಗೆ ಸಿಂಹ ಮುಖವಿದೆ. ಆಡಿನ ದೇಹವಿದೆ ಮತ್ತು ಹಾವಿನ ಬಾಲವಿದೆ. ಇದು ಸದಾ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉಗುಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಂಕಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ - ಇದು ವಯಾಗ್ರ ಜಾಹೀರಾತಿನ ವೈಖರಿ ಜೊತೆಗೆ perpetual youth- ಚಿರಯೌವನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯಂತೆ!

ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತಿನ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಯುವ ಜನರಂತಿರಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಬಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದು ಹೋದ ಯೌವನವನ್ನು



ಮರಳಿ ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಯಾರು ತಾನೆ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಊರು ಹೋಗು ಕಾಡು ಬಾ ಎನ್ನುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ವಯಾಗ್ರ ಊರಿನಲ್ಲೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರು ಕಾಡಿನ ಚಿಂತೆ ಬಿಡು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಯಾರು ತಾನೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದಿಲ್ಲ..... ಹೇಳಿ !

ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು, ತಾತ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾದರೆ, ಅವರನ್ನು ದೂರುವ ನೈತಿಕ ಹಕ್ಕು ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿದೆ.

★ ವಯಾಗ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು ಏನು ಹೇಳಬಹುದು? ಫೈಜರ್ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭೀತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಾಟಿಕನ್ನಿನ ಪರೋಕ್ಷ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಆನಂತರವಷ್ಟೇ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆಯಂತೆ. ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕಟುವಾಗಿ ಟೀಕಿಸುವ ವ್ಯಾಟಿಕನ್, ವಯಾಗ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮೌನ ಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆಯೆಂದರೆ, ತುಸು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಿದೆ.

★ ವಯಾಗ್ರ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ನಿಮಿರಿ ನಿಂತ ಗಂಡನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆಂಡತಿ ಸಂದೇಹಿಸಬಹುದು. ಈ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ನಾನು ಕಾರಣಳೋ ಅಥವ ವಯಾಗ್ರ ಕಾರಣವೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಗಂಡ ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಗುಮಾನಿ ಬಂದರೂ ಸಾಕು ಹೆಂಡತಿಯರು ಕೊರಗಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ತಾನು ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಈ ಗಂಡನೊಬ್ಬ ಕೇವಲ ಕಾಮಿ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪಶುವಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾನಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯಗ್ರಳಾಗಬಹುದು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ನೀವು ಕಾರಣರೋ ಅಥವಾ ವಯಾಗ್ರ ಕಾರಣವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳನ್ನಾರಂಭಿಸ ಬಹುದು. - ಹೀಗೆಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಲೈಂಗಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ 'ಪೆಂಟ್‌ಹೌಸ್'ನ ಪ್ರಕಾಶಕ ಬಾಬ್ ಗುಕ್ಸಿಯೋನಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಎಂತೆಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಯಾಗ್ರ ತರಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಲಿದೆ.

## ಭಾರತದಲ್ಲಿ :

ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಕೇವಲ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಕಳೆದಿದೆ.

ಈ ಗುಳಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ದೊರೆಯಬಹುದು ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆ ತನಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ಫೈಜರ್ ಮಾತೃ ಸಂಸ್ಥೆ ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಔಷಧ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ ಅದಕ್ಕೆ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ, ವಯಾಗ್ರ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಋಜುವಾತಾಗಬೇಕು. ಋಜುವಾತಾಗಲು ಅಗತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಯಾಗ್ರ ಎಂದು ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಗುಸು ಗುಸುವೆದ್ದಿದೆ. ಈ ಲೇಖನ ಓದುವ ವೇಳೆಗೆ ವಯಾಗ್ರ ಕಪ್ಪು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಗೆ ರೂ.೬೦೦-ರೂ:೮೦೦ ಆಗಬಹುದಂತೆ ! ಆದರೂ ಅನೇಕ ಭಾರತೀಯರು ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸುದ್ದಿಯಿದೆ!!

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾದು ನೋಡೋಣ.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು ?

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಓದಿದ್ದೀರಿ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯದ ಔಷಧಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತಕಾರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲೇ ಒಮ್ಮತವಿಲ್ಲ !

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ ಒಪ್ಪುವ, ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ನೆರವಾಗಬಹುದೆಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿರುವ ಹಲವು ಔಷಧಗಳು ವೈದ್ಯಕ್ಷಿತಿಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಮೇರಿಕದ ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು $20 ಬಿಲಿಯನ್ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಈ ವರ್ಷ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಸುಮಾರು ೭೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಪ್ರತಿ ೮ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಗಡಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜನರು, ಪ್ರಸ್ತುತ $300 ಬಿಲಿಯನ್ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧ ಉದ್ಯಮವನ್ನು $500 ಬಿಲಿಯನ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಷ್ಟೇ ಬಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಬರಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

೧. ವಯಾಗ್ರ : ನ ಭೂತೋ ಎಂಬಂತೆ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್ ವೇಗವನ್ನು ಮೀರಿಸಿರುವ ವಯಾಗ್ರ ಈ ವರ್ಷ $2 ಬಿಲಿಯನ್ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡಲಿದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಯಾಗ್ರದೊಡನೆ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಷೇರು ಏರುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಒಂದು ಷೇರಿನ ಬೆಲೆ $45 ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಈಗ ಒಂದೊಂದು ಷೇರಿನ ಬೆಲೆ $118 ಆಗಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆ $12.5 ಬಿಲಿಯನ್ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಸಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭ ದೊರೆತಿದೆ.

೨. ಲಿಪಿಟಾರ್ : ಅತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಹೊಸ ಔಷಧವಿದು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದವರು ವಾರ್ನರ್ ಲ್ಯಾಂಬರ್ಟ್‌ನವರು. ಆದರೆ ಇದರ ಮಾರಾಟದ ಉಸ್ತುವಾರಿಯನ್ನು ಫೈಜರ್ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಲಿಪಿಟಾರ್, ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ $1 ಬಿಲಿಯನ್ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಸಿದೆ. ಲಿಪಿಟಾರ್,

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಕಿಣ್ವವೊಂದನ್ನು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. ೨೦೦ದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಔಷಧ ವರ್ಷಕ್ಕೂ $3 ಬಿಲಿಯನ್ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಜ್ಞರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಇಂತಹ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ಈ ಲಿಪಿಟಾರ್ ಆಗಬಲ್ಲುದು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಜನ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಟನ್ ಬಿರಿಯಾನಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆದ್ದು ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಲಿಪಿಟಾರ್ ನುಂಗುವ ಕಾಲ ಬರುತ್ತದೆ.

.ಲಿಪಿಟಾರ್ ಅಕಾಲ ಸಾವಿನ ಭಯವನ್ನು (ಹೃದಯಾಘಾತ) ದೂರ ಮಾಡಲಿದೆ.

**೩. ಪ್ರೊಪೀಶಿಯ :** ಬೊಕ್ಕತಲೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ. ತುಂಬು ಕೂದಲು ಯೌವನದ ಕುರುಹು. ಹೀಗೆಂದು ನಂಬಿದೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ಗಂಡಸರನ್ನು ಬೊಕ್ಕತಲೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನೀನು ಮುದಿಯನಾಗುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆರ್ಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾದ ಪ್ರೊಪೀಶಿಯವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. (೧೯೯೭ರ ಮಾರಾಟ $23.6 ಬಿಲಿಯನ್) ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ೨/೩ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಈ ಔಷಧವು ಕ್ರಿ.ಶ. ೨೦೦೦ ಹೊತ್ತಿಗೆ $250 ಮಿಲಿಯನ್‌ನಷ್ಟು ಮಾರಾಟವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರೊಪೀಶಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ (ಇಂಪೊಟೆನ್ಸ್) ಇದು ಸುಮಾರು ೨% ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಜನರು ಪ್ರೊಪೀಶಿಯದ ಜೊತೆಗೆ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದೆ? - ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿರುವ ವರದಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

**೪. ರೆನೋವ :** ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ - ಮೈಯರ್ಸ್ ಸ್ಕ್ವಿಬ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸೂರ್ಯನ ಝಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನೆರಿಗಟ್ಟಿದ್ದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ರೆನೋವ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಮೇರಿಕದ ಎಫ್‌ಟಿಎ ಒಪ್ಪಿಗೆಗಾಗಿ ಕಾದಿದೆ.

ಜಾನ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ರೆನೋವ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯಂತೆ. ರೆನೋವವನ್ನು ಟ್ರಿಟಿನಾಯಿನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಟ್ರಿಟಿನಾಯಿನ್‌ನನ್ನು ವಿಟಮಿನ್-A ನಿಂದ ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟದಂತೆ ರೆನೋವ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಾದರೆ, ನಾವು ಸದಾ ಯೌವನಿಗರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದಲ್ಲವೆ! ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದಲ್ಲವೆ!

**೫. ಸೆಲೆಬ್ರ :** ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ. ಮೊನ್‌ಸ್ಯಾಂಟೋ ಸಂಸ್ಥೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಕಾಕ್ಸ್-೨ ಇನ್ ಹಿಬಿಟರ್ (ಸೈಕ್ಲೋ ಆಕ್ಸಿಜಿನೇಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್) ಎಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೀಲು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕಗಳು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ, ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ, ಸೆಲೆಬ್ರಕ್ಕೆ ಈ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪಾರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲಿದೆ. ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮೊನ್‌ಸ್ಯಾಂಟೋ ಜೊತೆ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿಯಾಗಲಿದೆ.

**೬. ಸೊನಾಟ :** ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಒಂದು ಶಾಪ. ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿದ್ರಾಕಾರಕಗಳು ಕೆಲವು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವು ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಾರವು. ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮರುದಿನ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಡತೆ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸೊನಾಟ ಈ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅಮೇರಿಕಾದ ವೈಸ್ ಐರಾಸ್ಟ್ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಿದೆ.

**೭. ಇವಿಸ್ಟ್ :** ಬಹುಶಃ ಮುಂಬರಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನೀಯವಾದದ್ದು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ - ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ ತೀವ್ರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿರುವ ಔಷಧವೆಂದರೆ ಇವಿಸ್ಟ್.

ಮುಪ್ಪು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಟೊಳ್ಳಾದ ಮೂಳೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆಘಾತಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಲಡ್ಡೆಂದು ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವಿಸ್ಟ್ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು (ಆಸ್ಟ್ರಿಯೋ ಪೊರೋಸಿಸ್) ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಎಲಿ ಲಿಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಿರುವ ಎವಿಸ್ಟ್ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತೀವ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆಯಂತೆ. ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು (ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಈಗ ಈ ಔಷಧದ ಅಧ್ಯಯನ ಭರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದರೆ $2 ಬಿಲಿಯನ್ ಲಾಭ ಮಾಡಲಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಈಗಾಗಲೇ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

**೮. ಡೆಟ್ರಾಲ್ :** ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟು ಹಿಡಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕಾಗ ಮೂತ್ರದ ಹನಿಗಳು ಅವರಿಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಹೊರಬಂದು ಅತೀವ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅಮೇರಿಕವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ೧೭ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಿದ್ದಾರಂತೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರು ಕೇವಲ ೨೦% ಮಾತ್ರ!

ಇಂತಹ ಜನರಿಗಾಗಿ ಅಮೇರಿಕದ ಫಾರ್ಮೇಶಿಯ ಅಪ್‌ಜಾನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಡೆಟ್ರಾಲ್ ಎಂಬ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಿದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಯಾವೊಂದು ಔಷಧ ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಎಂತೆಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಗಳು ಬರಲಿವೆಯೋ ಕಾದು ನೋಡೋಣ.

(ಮುಗಿಯಿತು)

# ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಜಲ ಪ್ರಸವ

● ಅನಿಕೇತನ

**ಪ್ರಸವ! ಅದೊಂದು ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಎಂದು ಬಹಳ ತಾಯಂದಿರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹೀಗೆ ಅನಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಪ್ರಸವ ನೋವು! ಬಹುಶಃ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಪ್ರಸವ ನೋವೇ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದದ್ದು!**

ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬ ಮಾತು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು. ಈಗ ಅನೇಕ ಸಮರ್ಥ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಮಗು ಹೊರಬರು ವಾಗ ಆಗುವ ನೋವನ್ನು ತಾಯಿಯಾಗುವವಳು ಅನುಭವಿಸ ಲೇಬೇಕು. ನೋವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಹೆರಬೇಕಾದರೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಒಂದು ಸುಖಾನುಭವವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಪ್ರಸವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಏನಿದು ?

ಜಲಪ್ರಸವ ಎಂದರೇನು ? ತಾಯಗರ್ಭ ದಿಂದ ಜಾರಿ ಶಿಶು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಪ್ರಸವ. ಪ್ರಸವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ರೈಲು, ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜಲಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಕೊಂಡು, ನೀರಿನೊಳಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಜಲಪ್ರಸವ!

ಎಲ್ಲಿ ?

ಜಲ ಪ್ರಸವವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ? ಭಾವೀ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಜಲ ಪ್ರಸವ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾರು ?

ಜಲಪ್ರಸವವನ್ನು ತಾಯಿಯಾದವಳು ಸ್ವಯಂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಜಲಪ್ರಸವ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾದಿಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಹೆರ ಬಹುದು.

ಹೇಗೆ ?

ಜಲಪ್ರಸವಕ್ಕೆಂದೇ ವಿಶೇಷವಾದ ''ಬಾತ್ ಟಬ್''ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದಿನತುಂಬಿ ನೋವು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಈ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಭಾವೀ ತಾಯಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಸವ ನೀರಿನಡಿ ಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ತೊಟ್ಟಿ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಬಯಸ ಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ತೊಟ್ಟಿ ಚಿಕ್ಕದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಥಳ ಸಂಕೋಚವೆನಿಸಬಹುದು. ಜಲಪ್ರಸವ ತೊಟ್ಟಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯ ಚಲನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ?

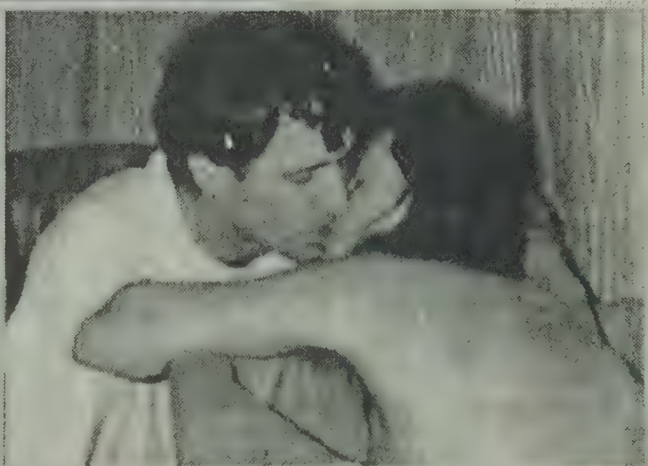
ಜಲಪ್ರಸವ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ತೊಡಕು ಗಳಿರಬಹುದು. ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಚೊಚ್ಚಲ ಪ್ರಸವಕ್ಕಿಂತ ನಂತರದ ಪ್ರಸವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

ಏಕೆ ?

ಜಲಪ್ರಸವವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸು ತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

## ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಿಲೋ!





**ಮಾಲ್ಕಂ ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಧೈರ್ಯ ಬಂತು.**

ನನ್ನ ಪ್ರಸವ ಸಂಜೆ ೬-೧೦ಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಮಾಲ್ಕಂ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿದೆ. ಎಂತಹ ಅನುಭವ ! ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯಿತು

★ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವವೇದನೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಸಹಜ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ.

★ ನೀರಿನ ಪ್ಲವನತೆ (ಬಾಯನ್ಸಿ)ಯ ಕಾರಣ ದೇಹ ಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಿಸುವುದು ಸುಲುಭ.

★ ಪ್ರಸವಾನುಭವ ಮಧುರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಬಹುಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸುರಕ್ಷಿತವೆ ?

ಜಲಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರ ಹಾಗೂ ದಾದಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಜಲಪ್ರಸವ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು.

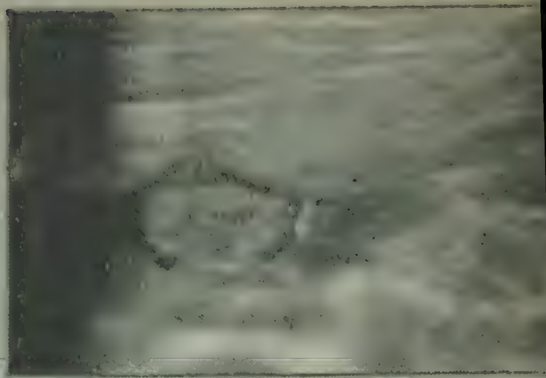
★ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರು ತೀರಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ತೀರಾ ತಣ್ಣಗೂ ಇರಬಾರದು.

★ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಯ ಒಳಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಬಹುದಾದ ಒಂದು ಆವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಂಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

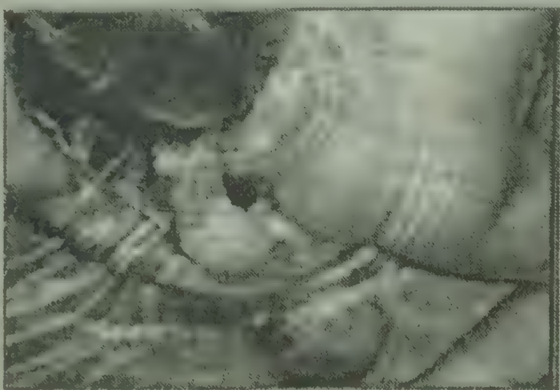
★ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಹೆಂಗಸು ತೊಟ್ಟಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ, ದಾದಿಯು ವಿಶೇಷವಾದ ವಾಟರ್‌ಪ್ರೂಫ್ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪು ಇರದಿದ್ದಾಗ, ಗರ್ಭವತಿ



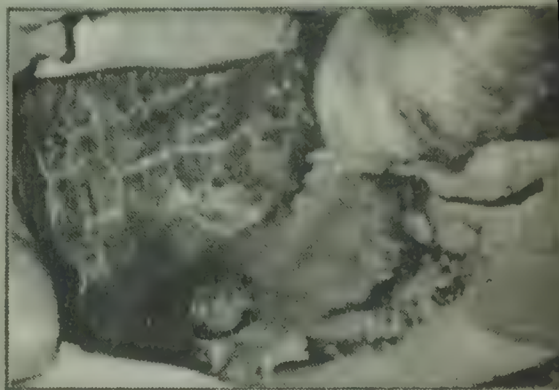
ನನ್ನ ದಾದಿ 'ಚೆಕಿ' ಕೈಗನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಮಗು ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನೂ ಸಹ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.



ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಬರುವಾಗ ಕಾದ ಸರಳಿನಿಂ ಬರೆಯಿಟ್ಟಂತಹ ಅನುಭವ! ಆದರೆ ನೀರು ಆ ನೋವಿ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿತು.



ಮಗುವಿನ ಭುಜಗಳು ಹೊರಬಂದವು. ಕೆಳಗೆ ನೋಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದಳು ಚೆಕಿ. ನನ್ನ ಮಗನ ಮುಖವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀರಿನ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಅವನೂ ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ದಿಟ್ಟಿಸಿದ!



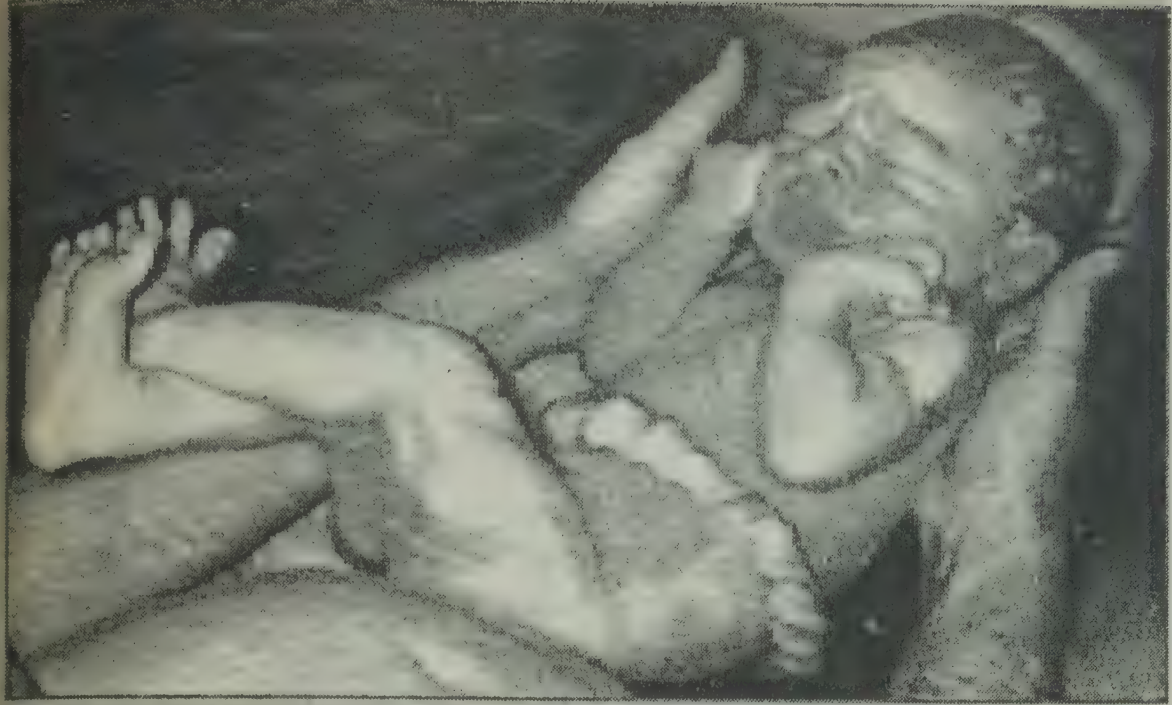
ಇಡೀ ಮಗು ಹೊರಬಂತು. ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರ ಒಂದಷ್ಟು ರಕ್ತದ ಬುಗ್ಗೆ ಎದ್ದಿತು. ಚೆಕಿ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದಳು. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಅವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.



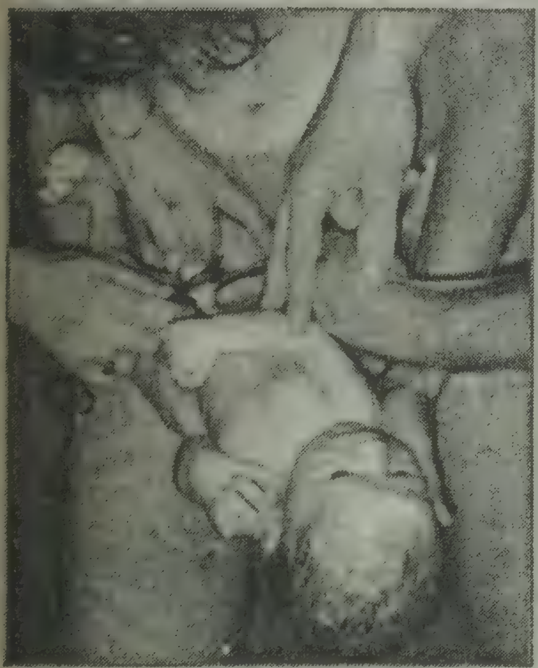
ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನನ್ನ ಮಗ



ನನ್ನ ಜಲಪ್ರಸವ ಪೂರ್ಣವಾದ ತೃಪ್ತಿ ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ!



ನನ್ನ ಮಗನ ಸಮೀಪದ ಚಿತ್ರ !



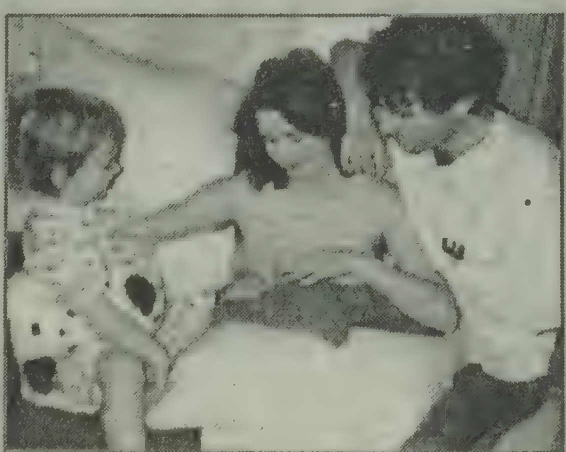
ಬೆಕಿ, ನನ್ನ ಮಗನ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಮಿಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮಿಡಿತ ಪೂರ್ಣನಿಂತ ಮೇಲೆ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನನ್ನ ಮಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಿದ್ದ !



ಬೆಕಿ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.



ನನ್ನ ಮಗ, ಮಿಲೋ ೨-೪೫ ಪೌಂಡ್ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಬೆಕಿ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೋರ್ವ ದಾದಿ ಮೆರ್‌ಲಿನ್ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.



ನನ್ನ ಸಂಸಾರ ! ನನ್ನ ಮಗಳು ಮಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಗಂಡ ಮಾಲ್ಕ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮಗ ಮಿಲೋನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಎದ್ದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪಿನಿಂದ ಶಿಶು ಹೃದಯ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.

★ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ದಾದಿಯು 'ಎಂಟೋನಾಕ್ಸ್' ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಬಹುದು.

## ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

★ ಪ್ರಸವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೇನು ಶಿಶು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ತೊಟ್ಟಿಯಿಂದಾಚೆ ಹೊರಬಂದು ಹೆರಬಹುದು.

★ ಪ್ರಸವವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲೇ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದು.

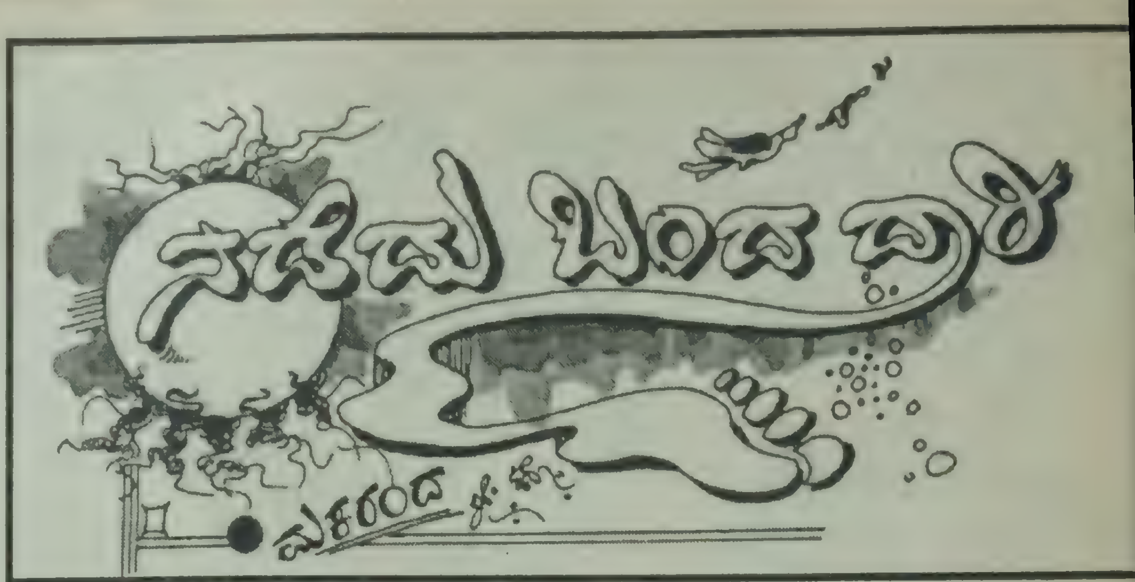
★ ತೊಟ್ಟಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ದಾದಿ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರಸವಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ತೊಡಕಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ.

★ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯೊಡನೆ ಮಗು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಇನ್ನೂ ಉಸಿರಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಇನ್ನೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

★ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿದಾಗ ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಅಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡುವುದರೊಡನೆ ಮಗು ಅಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನಂತರ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಆನಂತರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. □




# ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕೊರಿಯರ್!

ಅಸ್ಲಾಂ ಓರ್ವ ಮಲೇಶಿಯನ್ ಯುವಕ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಬದುಕ ಬಯಸಿದವ. ಆದರೆ ವಿಧಿಯ ಚಿತ್ತ ಬೇರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸಿಂಗಪುರದ ಬ್ರಾಸ್‌ಬಾಸ ರಸ್ತೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಜನರ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ಸ್ಯಾಥೇ ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಅವನನ್ನು ಕೆಲವು ಚೀನಿ ಯುವಕರು ಸಂಧಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟೈಗರ್ ಬಿಯರ್ ಇದೆ ಬಾ ಕುಡಿಯುವ ಎಂದು ಅಸ್ಲಾಂನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಇಂತಹ ಆಹ್ವಾನ ಅಪರೂಪವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರೆಲ್ಲ ಮಾಲೆ ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ಸಂವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಕಂತೇಕಂತೆ ಡಾಲರು ನೋಟುಗಳಿದ್ದವು. ಅಸ್ಲಾಂ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಅವರೊಡನೆ ಹೊರಟನು.

ಅಂದು ಸಂಜೆ ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಎಲ್ಲರೂ ಗಳಸ್ಯ ಕಂಠಸ್ಯವಾದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅರೆಬರೆ ಇಂಗ್ಲೀಷನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಲಾಂನನ್ನು ಸಂಭೋದಿಸಿದನು. ಅಸ್ಲಾಂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತಿದ್ದನು. ಹಾಗಾಗಿ ಅರೆಬರೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಂಗ್ಲೀಷನಲ್ಲೆ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟನು. ಅವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

''ಅಸ್ಲಾಂ......ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಇದೆಯ ?''

''ಇಲ್ಲ''

''ಹೌದ? ನಿನಗೆ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಬೇಕ?''

''ಏನಕ್ಕೆ ?''

''ಪ್ರವಾಸ ! ....ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡೋಕೆ, ಸುತ್ತೋಕೆ. ಸಖತ್ತಾಗಿ ದುಡ್ಡು ಮಾಡೋಕೆ!....''

ಅಸ್ಲಾಂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟ. 'ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಒಂದಿದ್ದರೆ ಸಖತ್ತಾಗಿ ದುಡ್ಡು ಮಾಡಬಹುದ ? ಅದು ಹೇಗೆ?' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

''ನಮಗೆ ದೂತರು ಬೇಕು. ನಾವು ನಿನಗೆ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಕೊಡಿಸ್ತೀವಿ ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿಸ್ತೀವಿ. ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ. ಸಖತ್ತು ದುಡ್ಡು. ಸರೀನ....'' ಎಂದರು.

ಅಸ್ಲಾಂನ ಹತ್ತಿರ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ತಿಂಗಳಿಂದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕು ದುಸ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಸಖತ್ ಹಣದ ಆಮಿಷ ಅವನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತು.

ಏನು ?.... ನಾನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರಿಯ ದೂತ (ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕೋರಿಯರ್) ಆಗಬೇಕ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

''ಹೌದು... ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂದೇಶ ವಾಹಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹಳ ಸುಲಭ....ಒಂದು ಸಲ ಟ್ರಿಪ್ ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್ ಹಣ... ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚವನ್ನೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಕೊಡ್ತಾರೆ''.

''ಹೌದಾ ?.... ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ?''

ಮಿಕ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟಿತು.

◆ ◆ ◆ ◆

''ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ ಹೋಗಬೇಕು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್, ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋ, ರೋಂ, ಪ್ಯಾರೀಸ್.... ಒಳ್ಳೆ ಮಜಾ ಮಾಡಬಹುದು.''

ಅಸ್ಲಾಂ ಈ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಊರುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿದ್ದನು. ಅವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದೂ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ. ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಾಗರ ದಾಟುವ ಸುದ್ದಿಯೇ ಅವನನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಸಂಬಳ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಖತ್ತಾಗೇ ಇತ್ತು.

''ಎಷ್ಟ ಟ್ರಿಪ್ ಮಾಡಬೇಕು ನಾನು ?''

''ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಟ್ರಿಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಟ್ರಿಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು.''

ಚೀನೀ ಯುವಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಸೆ ತೋರಿಸಿದ. ಅಸ್ಲಾಂನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದುರಾಸೆ ಮಿನುಗಿತು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

''ಸರಿ......ಯಾವಾಗ ಹೋಗಬೇಕು?'' ಎಂದನು.

ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಲಾಮನ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಸಿದ್ಧವಾಯ್ತು. ಚೀನಿ ಹುಡುಗರು ಅವನನ್ನು ಆರ್ಚರ್ಡ್ ರಸ್ತೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಮುದಿಯ ಚೀನಿ ಇದ್ದ. ಅವನು ಅಸ್ಲಾಮನನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ. ಅವನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ.

ನಂತರ ಅವನನ್ನು ದರ್ಜಿಯ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾದ ಸೂಟ್ ಒಂದನ್ನು ಹೊಲಿಯಲು ಹಾಕಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ವಿಮಾನಯಾನದ ಟಿಕೇಟನ್ನು ನೀಡಿದರು.

**ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಸೆಗಳಿರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅವು ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ..... ಕೆಡುಕನ್ನು ಬಯಸಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಪರರು ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೇ, ನಾವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳಲಾರೆವು.**

ಅಸ್ಲಾಮನ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ಅಂತಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಿ ತಾನೋರ್ವ ಗಣ್ಯನಾದೆನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿತು. ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ್ದನು. ಜೇಬಿನ ತುಂಬಾ ಹಣವಿತ್ತು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೆ ಜೆಟ್ ವಿಮಾನ ಏರಿದ್ದನು.

ಅಸ್ಲಾಮನ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಇವನು ಹೇಗೆ ಇಷ್ಟು ಸಿರಿವಂತನಾಗಿಬಿಟ್ಟ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಸ್ಲಾಂ ತನ್ನ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಚರ್ಮದ ಚೀಲ ತೋರಿಸಿದ.

''ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ಯುಸಿನೆಸ್ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಅಂಚೇಲಿ ಕಳಿಸೋಕೆ ಆಗಲ್ಲ. ನಂಬಿಕಸ್ತ ಜನರು ಮುಖತಃ ಇವನ್ನು ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ್ದಾರೆ'' ಎಂದು ಕಥೆ ಕಟ್ಟಿದ.

♦ ♦ ♦ ♦

ಅಸ್ಲಾಮನ ಕೆಲಸ ಬಹು ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು.

ಅದನ್ನು ಅವನು ಊಹಿಸಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಈಗ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂತೆಗೆಯುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೊಕೇನ್ ತುಂಬಿದ ಕಾಂಡಂ ಗಳನ್ನು (ನಿರೋಧ) ನುಂಗಬೇಕಿತ್ತು. ನುಂಗಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅವನ್ನು ಹೊರದೆಗೆದು ಕೊಡಬೇಕಿತ್ತು. ಇದೇ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕೊರಿಯರ್ ಕೆಲಸ. ಒಂದು ಟ್ರಿಪ್ಪಿಗ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್ ತರುತ್ತಿದ್ದ ಸರಳ ಕೆಲಸ!

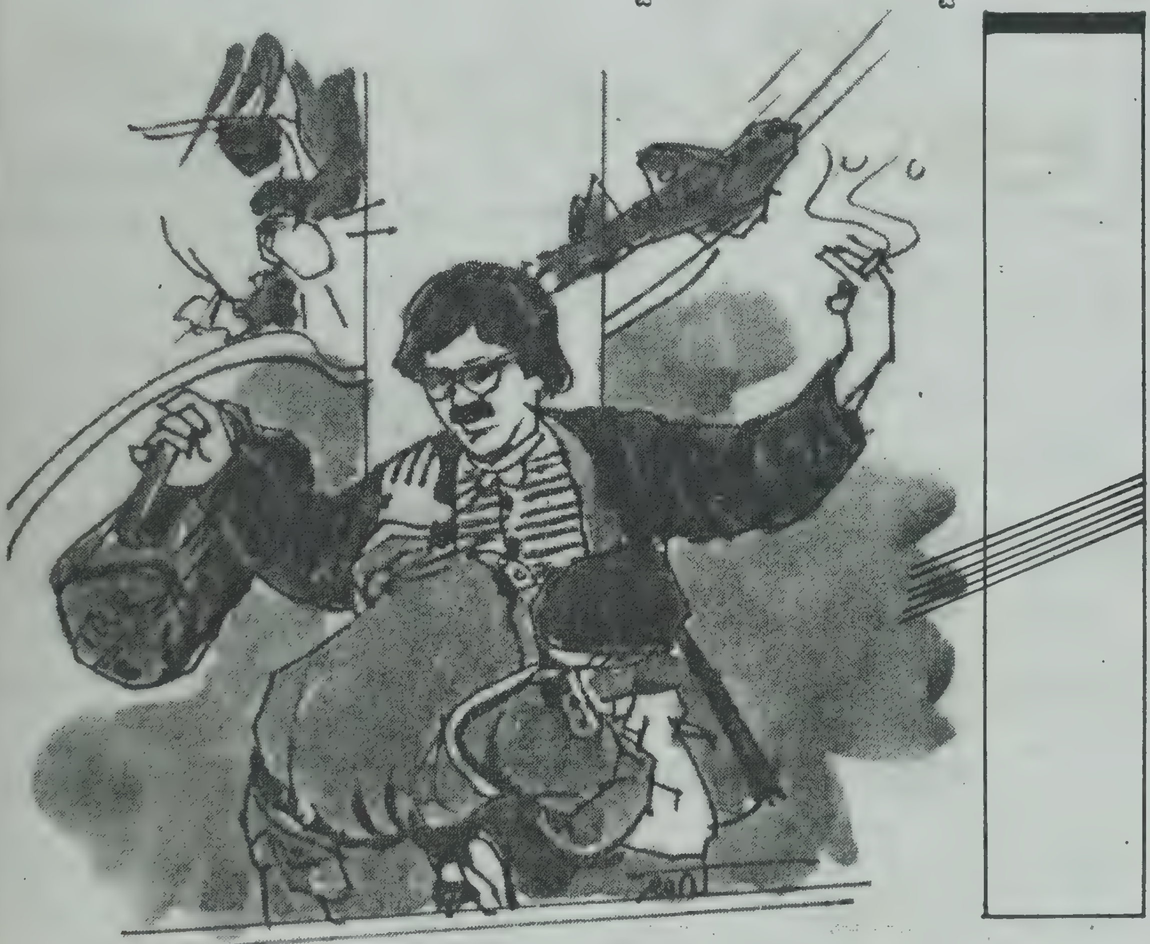
ಕೊಕೇನ್ ತುಂಬಿದ ಕಾಂಡಂ ಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಭಾವಿಸಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲವೆಂದು ಅಸ್ಲಾಮನಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಮೊದಲೆರಡು ಕಾಂಡಂ ನುಂಗಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟನು. ಆದರೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಂಡಂನನ್ನು ನುಂಗುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ಕೊಕೇನ್ ಕಾಂಡಂ ಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಸ್ಲಾಮನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿದವು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಕೇನ್ ಕಾಂಡಂ ಗಳೇ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಅಸ್ಲಾಂ ಬೇರೇನನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಸ್ಲಾಮನಿಗೆ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸ ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅವನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಸ್ಲಾಂ ಯಾವಾಗ ವಿದೇಶ ತಲುಪಿಯೇನು ಯಾವಾಗ ಸರಂಜಾಮನ್ನು ದಾಟಿಸಿಯೇನು, ಯಾವಾಗ ಮಜಾ ಮಾಡಿಯೇನು ಎಂದು ಕನಸು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದ. ತಾನು ಯಾರಿಗೆ ಸರಂಜಾಮನ್ನು ದಾಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅವರ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿಪಾಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು.

ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಹೊರಟನು.

ಪ್ರಯಾಣ ಬೇಸರ ತರಿಸಿತು. ಆದರೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕಗಳಿದ್ದವು. ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಸಮಯ ತಳ್ಳಿದನು.

ಹೀಥ್ರೋ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ವಿಮಾನವಿಳಿದು ಕಸ್ಟಂನೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿದ ಅಸ್ಲಾಂ. ಕಸ್ಟಂ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಆಯಿತು. ಅವರು ಅಸ್ಲಾಮನ ದೇಹವನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾನದಿಂದ ಹೊರಹೊರಟು ಬಂದನು.

ನೋಟನ್ನು ಚಿಲ್ಲರೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಹತ್ತಿದನು. ಅರ್ಲ್ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೋಟಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟನು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದನು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಹೊರಟನು.



''ಸರ್ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ.... ಚನ್ನಾಗಿ ಬೇಧಿಯಾಗುವಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಾ ?'' ಎಂದು ತನಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರುವಂತೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ ಅಸ್ಲಾಂ.

ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಗೊಂಡನು. ಒಂದು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಕೆಟ್ ಕೊಂಡುಕೊಂಡನು. ಹೋಟಲಿಗೆ ವಾಪಸ್ ಬಂದನು. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಔಷಧವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಕುಡಿದನು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾದನು. ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿದನು. ಭೇದಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗದೊಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿದನು. ಊಹುಂ! ..... ಕೊನೆಗೆ ಇಡೀ ಬಾಟಲನ್ನು ಕುಡಿದನು. ಸಂಜೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಅಂತಿಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಲ್ಲ

ಅಸಾಧ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು!

ಓಹೊ.... ಭೇದಿ ಔಷಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಎಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡನು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು.

ಆದರೆ....

ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆನಂದ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿತು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಯಿತು. ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕದಂತಹ ಸುಖವೇದನೆ!

ನಡುರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸುಖನಿದ್ದೆ ಅವನನ್ನು ಸೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮೇಲೇಳಲಿಲ್ಲ ಅಸ್ಲಾಂ.

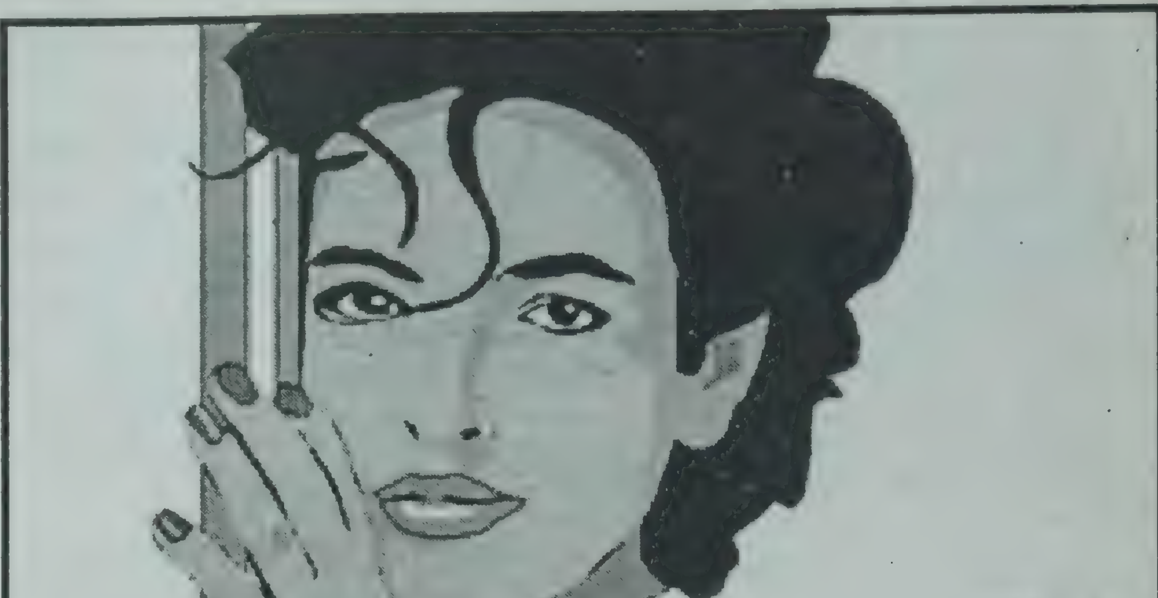
♦ ♦ ♦ ♦

ಮರುದಿವಸ ಹೋಟಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಸೇವಕಿ ಬಂದಳು. ಬೀಗ ಹಾಕಿದ್ದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ನೋಡಿ ಮ್ಯಾನೇಜರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಳು. ಅವನು ತನ್ನ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಡೂಪ್ಲಿಕೇಟ್ ಎಸಳಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದನು.

ಅಸ್ಲಾಂ ಸತ್ತಿದ್ದನು.

ಅಸ್ಲಾಂನ ಹೊಸ ಸೂಟ್ ಮಲಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ (ಪೋಸ್ಟ್‌ಮಾರ್ಟಂ) ಮಾಡಿದರು. ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೨೯ ಮಾದಕವಸ್ತು ಭರಿತ ಕಾಂಡಂ ಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದು ಕಾಂಡಂ ಒಡೆದು ಛಿದ್ರವಾಗಿತ್ತು.

(೫೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಭಾಗ - ೨

# ಅಂದ ಚಾರೀತು ಜೋಕೆ!

● ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

**ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಆತನ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಆತನ ನಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ, ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೋದ ಬಾರಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೆವು. ಈ ಬಾರಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಗುಸೂಸಬಲ್ಲ ಬಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.**

ಆತ ಪೂರ ಗಂಭೀರವದನ. ಕಲ್ಲಿನಂಥ ಮುಖ. ಆತ ನಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೇ ಜನ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಆತನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹೃದಯವಿದ್ದರೂ, ಆತನ ಮುಖ ನೋಡುವ ಯಾರಿಗೂ ಅವನೊಡನೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಧೈರ್ಯ ಬರದು. ಆದರೆ ಆತ ಏಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಂಭೀರ ವದನನೆಂದು ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರ ರಹಸ್ಯ ಆತನ ವಕ್ರಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಖುಷಿ ಯಾಗುವಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾದ ನಗೆಯೊಂದಿರದಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ನಂಬಲಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತೇ?

ಇಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಮಾತಿನ ಬಂಡವಾಳ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ರಂಗದಲ್ಲೂ ಉಬ್ಬುಹಲ್ಲಿರುವ, ವಕ್ರಹಲ್ಲಿರುವ, ಕಪ್ಪುಹಲ್ಲಿರುವ, ಸಂದುಹಲ್ಲಿರುವ, ಹಳದಿಹಲ್ಲಿರುವ, ಒಂದೆರಡು ಹಲ್ಲಿರದ ಅಥವಾ ಬೊಚ್ಚುಬಾಯಿಯ ಜನ ಯಶಸ್ವಿ ಎನಿಸಲಾರರು. ಅವರ ಮುಖದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊಡೆತಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಅವರ ಉಚ್ಚಾರದಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಗು ನಗುತ್ತಲೇ ಎದುರಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಗೆಲ್ಲುವಲ್ಲಿ, ಗಿರಾಕಿಗಳೊಡನೆ ವ್ಯವಹಾರ ಕುದುರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಉತ್ತಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೋಲುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮುಖದ ಅಂದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ನಗೆಯೇ ಭೂಷಣ ಪ್ರಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಟಿ.ವಿ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂಥ ನಗೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೂ, ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ, ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸವೆಯಬಹುದು, ಚಲಿಸಬಹುದು, ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಬಿರುಕುಬಿಡಬಹುದು, ಕರೆಗಟ್ಟಬಹುದು, ಸಂದುಬಿಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಏನೂ ಆಗಬಹುದು.

ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರೆಗೂ, ಇಂತಹ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆದು, ಬೇರೆಯದನ್ನು, ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇರುವ ದಾರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ ಅದೇ ಆಕಾರದ ಒಂದು ಕವಚವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಇದರಿಂದಲೇ ಜನ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬಾಯ್ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ವಾಸಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರೇನೋ!

ಆದರಿಂದು ಎಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಪಾರ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. (ಇದರ ವೆಚ್ಚ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವರ ಜೇಬಿಗೆ ಕತ್ತರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು) ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳ ಜೊತೆ, ಅದರ ಬಳಿ ಬರುವ ಜನರಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲ ನಗೆಯ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕೆಳಬೀಳುವ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೇ ಕಾಣುವಂತೆ ಕೃತಕದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳ ಜೋಡನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಬಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ಬೊಚ್ಚುಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡೋ ನಗಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ.

## ನಿಮ್ಮ ನಗು ಅಂದವಾಗಬೇಕೆ?

ನಿಮ್ಮ ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಮಗೊಪ್ಪುವ ಸುಂದರವಾದ ನಗೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು 'ಪೂರ್ತಿ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿ ಕಾಣಲಿ' ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಮಗೊಪ್ಪಲಾರದೇನೋ: ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

**ಸುರೂಪಿಕಾ ತಂತ್ರ**

ಇದೊಂದು ಅತಿ ನಾಜೂಕಿನ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಗೆಯ ಅಂದವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿ. ದಂತವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಿಷ್ಟೇ: ಒಬ್ಬ ಶಿಲ್ಪಿಯಂತೆ, ಅಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿರಿದುಮಾಡಿ 'ರೆಸಿನ್' ಗಳನ್ನು



ಬಳಸಿ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಸುರೂಪ ಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಓಹ್ ! ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಕುಳಿತು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ನೇರ ವಾಗಿ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗು ತ್ತವೆ.

*ಅಂಟು ತಂತ್ರ*

ಸದುವು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ? ಅಥವಾ ಮರದಿಂದ ಬಿದ್ದಾಗ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಗೆಯ ಅಂದ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯೇ ?

ದಂತವೈದ್ಯರು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದರಕ್ಕೆ, ನಯವಾಗಿ, ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ 'ಆ್ಯಸಿಡ್ ಜೆಲ್'ನ್ನು ಸವರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನೆರಡು ಪದರಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಹಿಡಿಯುವ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಹಲ್ಲಿನದೇ ಬಣ್ಣದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವೆನೀರ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಒಣಗಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ಫಲಿತಾಂಶ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಆಕಾರದ ಹಲ್ಲು ಇರುವ ಸಂದಿಯನ್ನು ತುಂಬಿನಿಂತು ಸೌಂದರ್ಯ ಸೂಸುತ್ತದೆ. ದೋಷ ಗಳೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಐದು ವರ್ಷ ಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀವು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದೀತು.

ಇದರಲ್ಲೇ ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರಗಳು ರೂಪಿತ ಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಇರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

*ಕೃತಕ ಹೊದಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ*

ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಹುಳು ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಕಾರ ಅಂದವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೃತಕ ಹೊದಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಹಲ್ಲಿನ ಅಂದವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸಹಜ ಆಕಾರ ದಂತೇ, ಅದನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲಿನ ಮೊದಲಿನದೇ ಆಕಾರ ಬರುವಂತೆ ಒಂದು ಕವಚ ವನ್ನು ಹೊದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು, ಎಲ್ಲ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯಗಳಾದ ಅಗಿಯುವುದು, ಅರೆಯುವುದು ಇಂಥವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು ತ್ತದೆ. ಈ ಕವಚಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೌನ್ಸ್ ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

*ವಕ್ರದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :*

ವಕ್ರದಂತತೆ, ಹೊರನೋಟದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ವಸಡಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನಾಂದಿಹಾಡಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

''ವಕ್ರಹಲ್ಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸೋಕೆ ಕಂಬಿ ಹಾಕ್ಬಿಡ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಓಡಾಡೋಕೆ ನಂಗೆ ಸಂಕೋಚ ಆಗುತ್ತೆ'' ಅನ್ನುವ ಕೆಲವು ಮಂದಿ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿದು ಬಿಡು ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ವಕ್ರತೆಯ ಕಾರಣ ಕೀಳರಿಮೆ ಯಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದು, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚಗಳೆರಡನ್ನು ನೀಗಲು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿ ಸಲು ಕೇವಲ ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಮನೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ವೇಳೆ ಧರಿಸುವಂಥ ಉಪಕರಣಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅಥವಾ, ಅತಿಪುಟ್ಟ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್, ಬ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ತಂತಿಗಳಿರುವ ಸಾಧನಗಳು ಕೂಡ ಇಂದು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಅರಿವಿಗೂ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ನಿಮ್ಮ ವಕ್ರ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ತಂತಿಗಳು, ಹಲ್ಲಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣದ್ದೇ ತಂತಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಗಂಭೀರವಾದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಒಳ್ಳೇದೇ ಆಯ್ತು, ಈಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಉತ್ತಮ ದಂತಜೋಡಣೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿದೆ, ಅದನ್ನು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೀವು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ನಗೆ ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರಬಲ್ಲ ದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ವಿಚಾರವಿದೆ.

ಎದುರಿರುವವರ ಮನ ಗೆಲ್ಲುವಂಥ ಸುಂದರ ನಗು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೇ ಅದು ಶೋಭೆ ಯಾಗಬಲ್ಲುದು.

*ಕೃತಕ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :*

ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಳಿ ,

''ಅಯ್ಯೋ, ಹಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನೆಂಗೆ ವಯಸ್ಸಾ ಗಿಲ್ಲ ಅನ್ನಕ್ಕಾಗುತ್ತೆ ? ಇರೋವೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದೋಗಿ ವರ್ಷವಾಯ್ತು. ಪೂರ್ತಿ ಮುದುಕಿ ಥರಾ ಆಗೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಸಭೆ-ಸಮಾ ರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗೋಕೆ ನಾಚ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೆ''

ಬೊಚ್ಚು ಬಾಯಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದಾದರೆ, ಒಂದೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬರೀ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಯಾರದೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಪಘಾತದಲ್ಲೋ, ಹೊಡೆತದಲ್ಲೋ, ವಸಡಿನ ಗಂಭೀರ ಖಾಯಿಲೆ ಗಳಿಂದಲೋ ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪೂರ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತಹವರಿಗೆ, ಅವರ ಇತರೆ ಹಲ್ಲಿನದೇ ವರ್ಣದ, ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿರುವ, ಅವರ ಮುಖದ ಅಂದಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಲವು ಬೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಇಷ್ಟಿದೆಯೆಂದ ಮೇಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಅಂದ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕೆಡಲು ಬಿಡಲಾದೀತೆ ?

ತ್ವರೆ ಮಾಡಿ. ದಂತವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಡಿ.

ಖಾಯಿಲೆ ಹಲ್ಲಿನದಿರಲಿ, ವಸಡಿನದಿರಲಿ, ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ದೋಷಪೂರ್ಣ ನಗೆಯಿರಲಿ; ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನಕರ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಅವರು ನೀಡಬಲ್ಲರು.

*ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ :*

ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರವಾದ ನಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮಿನುಗುವ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿನಂತೆ ಶೋಭೆ ನೀಡುವ ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಗಮನವಿರಲಿ.

ಅಗ್ಗದ, ಹಳೆಯ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾರು

ಹೋಗಬೇಡಿ. ತುಟಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸದಾ ಬಳಸಬೇಡಿ, ಇದರಿಂದ ತುಟಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ವರ್ಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತುಟಿಯ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಮಿತವಾಗಿ ಆದರೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹರಡುವಂತೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೊದಲು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಬಳಸಿ. ಒಂದು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ತುಟಿಯ ಹೊರಗಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ತೀಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತುಟಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಹೊರತುದಿಗಳನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತುಟಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಣ್ಣ ಬಳಸಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ರೀತಿ ಹಚ್ಚಿದ ಬಣ್ಣ ಬಹುಕಾಲ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

*ಮಹನೀಯರಿಗೆ :*

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಹಳದಿವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಮೇಲ್ಪದರ, ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸವೆಯುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಡು ಪದರ, ಮಧ್ಯದ ಪದರ ಡೆಂಟಿನ್ ಮೇಲೆ ಕರೆಗಳು ತಳವೂರತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಬಹುಕಾಲ ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು ಅಡಿಕೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾರೆ, ಇದ್ದಿಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ ಇಂತಹವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅಥವಾ ತರಿತರಿಯಾದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಲ್ಲು ಸವೆಯುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು, ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ಮರಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಕರೆಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆಯಿಂದ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

*ಮಕ್ಕಳಿಗೆ :*

ಐಸ್ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುಬೇಡಿ, ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿರುಕುಗಳು ಮೂಡಬಹುದು.

# 'ಡಾಲಿ' ಮೇಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು ?



ಇದು ಇಯಾನ್ ವಿಲ್‌ಮಟ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡದ ಸಾಹಸ. ವಿಲ್‌ಮಟ್ ಅವರು ಸ್ಕಾಟ್‌ಲಂಡ್ ದೇಶದವರು. ಪ್ರಾಣಿ ಭ್ರೂಣ ತಜ್ಞರು. ಅವರ ಯಶಸ್ಸು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲ. ಆದೇನೂ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ. ಅವರ ತಂಡವು ಸತತವಾಗಿ ೨೭೭ ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿತು. ಯಶ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ೨೭೭ನೇ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ.

ತಂಡವು ಒಂದು ಆರು ವರ್ಷದ ಕುರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಕುರಿಯ ಕೆಚ್ಚಲಿನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಹೊರ ತೆಗೆದರು. ಈ ಅಂಗಾಂಶವು ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಬೇಕಾದ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ರಕ್ತ ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕಣಗಳೂ ಅತಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿದವು. ಆಗ ಜೀವಕಣಗಳ ನಬ್ಬೀಜಕಗಳೂ ಸಹ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿದವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಶಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯದಂತಾದದ್ದೇ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣ.

ವಿಲ್‌ಮಟ್ ಹಾಗು ಅವರ ಗುಂಪಿನವರು ಈಗ ಬೇರೊಂದು ಕುರಿಯ ಅಂಡಾಣು (ಎಗ್ ಸೆಲ್)ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಈ ಅಂಡಾಣುವಿನ ನಬ್ಬೀಜಕವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಈಗ ಅಂಡಾಣು ನಬ್ಬೀಜಕವಿಲ್ಲದೇ ಕೇವಲ ಜೀವರಸದ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ಉಳಿಯಿತು.

ಮೂರನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ ಹಾಲು ಗ್ರಂಥಿಯ ಜೀವಕಣದ ನಬ್ಬೀಜಕವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ನಬ್ಬೀಜಕವಿಲ್ಲದ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸಿದರು. ನಂತರ ನಬ್ಬೀಜಕಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಜೀವರಸಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ ಕೊಟ್ಟರು. ಈ ಆಘಾತವು ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಜೀವಕಣವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತವೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಜೀವಿಯು ಈಗ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಇನ್ನೊಂದು ಕುರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು. ಈ ಕುರಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯ ಫಲವತ್ತಾದ ಈ ಜೀವಕಣವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಾನಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಡುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಬೆಳೆದು ಪ್ರಸವವಾಗಿ ಮರಿಯನ್ನು ಪ್ರಸವಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹೀಗೆಯೇ. ಡಾಲಿಯ ರೂಪ, ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಚ್ಚಲನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಕೆಯಂತೆ ಇದ್ದವು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದರ ನಬ್ಬೀಜಕದಲ್ಲಿದ್ದ ವಂಶವಾಹಿಗಳೇ ಡಾಲಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಡಾಲಿ ಹುಟ್ಟಿದುದೇನೋ ಸರಿ. ಅದರ ಬದುಕು ಹೇಗೆ ಸಾಗುವದು ಎಂದು ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಡಾಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಒಂದೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆದೆ ಬಂದಿತು. ಡಾಲಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ 'ವೆಲ್ಸ್ ಮೌಂಟನ್' ಎಂಬ ಟಗರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರು. ಡಾಲಿಗೆ ಈ ಟಗರು ಗರ್ಭದಾನ ಮಾಡಿತು. ಡಾಲಿ ಗರ್ಭವತಿ ಆಯಿತು. ದಿನ ತುಂಬಿದವು. ಇದೇ ವರ್ಷದ ಎಪ್ರಿಲ್ ೧೩ರಂದು ಡಾಲಿ ಪ್ರಸವಿಸಿತು. ಒಂದು ಹೊಸ ಮರಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಬಾನಿ' ಎಂದು ಇಟ್ಟಿರುವರು.

ತಜ್ಞರಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂಶಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ಡಾಲಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ. ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರತಿಸೃಷ್ಟಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು :

೧. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಹೊಸ ತಳಿಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
೨. ಮಾನವರಿಗೆ ಲಾಭ ಕೊಡುವ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಹೊಸ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
೩. ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.
೪. ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿ- ಪಕ್ಷಿಗಳ ವಂಶವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ದಿಢೀರನೇ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು.
೫. ಹೊಸ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿರಳವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
೬. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇನ್ನು ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿಯವರು ಇಂಥ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ವಾಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲೂಬಹುದು. ಇಂಥವರ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕು.

# ಬದುಕಿನಂತೆ ಬಣ್ಣವೂ ಒಂದು !

● ಮಜಾರ

**ಎಲ್ಲರ ರಕ್ತ ಕೆಂಪಾಗಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನೂರೆಂಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನೆಯ ದ್ವೇಷ ಇಂದು ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಪ್ರೀತಿ ನಾಳೆಗೆ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ''ನಿನಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ನೀನೇ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ'' ಅನ್ನುವವರು ನಂತರ ''ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣಾ ತೆಗೀತೀನಿ. ಯಾಕೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣಾ ತಿಂತೀ?'' ಎನ್ನತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.**

ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರೇಮಗಳು ಮನಸಿನಿಂದಾಚೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮನಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗ ಬಯಸುವ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಜ, ಹಿರಿಯರು, ಕಾನೂನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಎದುರಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದರೂ ಅವರು ಬಹಳ ಕಾಲ ಸುಖ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹದ ಅರ್ಥವೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕು !' ಅದು, ಪ್ರೇಮಿಯ ಹಿಡಿತ ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೆರೆಯಾಳಾಗುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ವಿರಸ-ವಿರೋಧಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಂಧನ ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಜೋಡಿಯಿದೆ. ಜಾತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಮುಂತಾದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಿ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹವಾದ ಅನಿತಾ ಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ಬಸಂತ್ ಜೈನ್‌ರ ಅಭಿರುಚಿ, ವಿಚಾರಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಇವರು, ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಹೆಗಲು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜನಂದಗಾಂವದಲ್ಲಿ 'ಶಾಂತಿ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಮಾರಾಟದಂಗಡಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಜೈನ್ ದಂಪತಿಗಳು ಇಲಹಾಬಾದಿನ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅಲ್ಲಿದ್ದವರು ಇವರ ವೇಷ-ಭೂಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿದರು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಂದಿವರು ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು ! ಅಂದಿನಿಂದ ಇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ತರಹದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಇಂದಿನವರೆಗೆ, ಅಂದರೆ ೧೧ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದು ದಿನವೂ ತಪ್ಪದಂತೆ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ, ಒಂದೇ ಡಿಜೈನಿನ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

''ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಂತೂ ನಾವು ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೇವರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದೇ ; ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ಒಂದಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದೇ ತರಹದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು''ಎಂದು ಬಸಂತ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

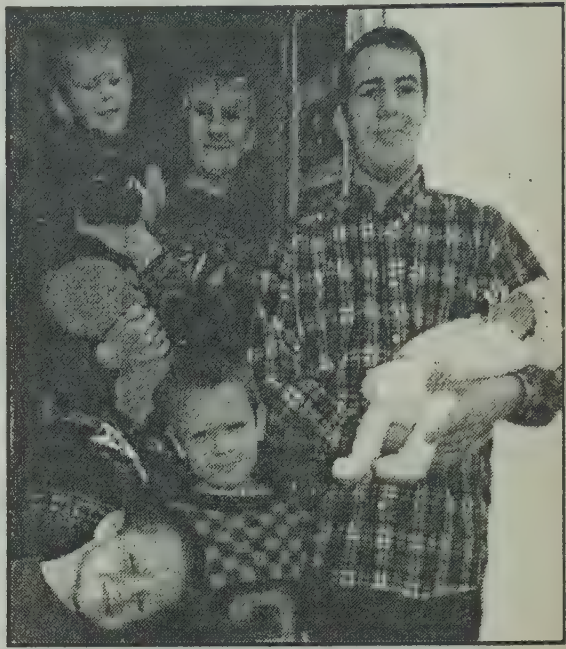


ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ 'ನಾವು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕಿಳಿದೆವು. ಅಂತೆಯೇ ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದೆಯೂ ನಾವು ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತೇವೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನಮಗಿದೆ'' ಎಂದರು.

ದೂರದರ್ಶನದ 'ಸುರಭಿ'ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಮಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕೆಂದು, ಗಿನ್ನಿಸ್ ಮತ್ತು ಲಿಮ್ಕಾ ಬುಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಸೇರಬೇಕೆಂದು ಬಸಂತ್ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ●

# ಹದಿನಾರಕ್ಕೇ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು !

♦ ಕುಂದನ್



ಆ್ಯರನ್‌ನ ವಯಸ್ಸು ೧೬. ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಸಿಯಾಗೆ ೨೬. ಅವರಿಗೆ ೪ ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ನಂಬುತ್ತೀರಾ ? ಲೆಕ್ಕ ತಪ್ಪಾಗಿದೆಯೇನೋ ಅಂದುಕೊಂಡಿರಾ? ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ! ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೋಡಿಯಲ್ಲ- ಗಿನ್ನೆಸ್ ದಾಖಲೆಗೆ ಸೇರುವಂಥಾದ್ದು.

ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ಲಾಮೌತ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇವರ ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೆ ೫ ವರ್ಷ. ಆಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಹೇಗೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾಗಿದ್ದ ಆ್ಯರನ್ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾನೆ.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ವಯೋ ಅಂತರ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ತರಲಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ವಿವಾಹ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೌಢಿಮೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದ. ಈ ದಂಪತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಂತಹ ನಾಡಾದ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಜೋಡಿಯಲ್ಲವೆ ? ■



# ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

## ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ! ..... ನಿನಗೆ ವಿದಾಯ ! !

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇಸ್ ಎ ಸೈಲೆಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್!

ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಒಂದು 'ಗುಮ್ಮನೆ ಕೊಲೆಗಾರ'. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲ-ಇದು ಇಂದಿನವರೆಗಿನ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಡಬಲ್ಲದು. ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಪಥ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಇವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಯಾವೊಂದನ್ನೂ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಮೀಟರ್, ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಭೇಟಿ, ಮಾತ್ರೆ, ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್.... ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸುತ್ತುವ ರೋಗಿ ಸದಾ ಭಯದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ಅಂಗ ವಿಚ್ಛೇದನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. ೨೦೦೦ದ ವೇಳೆಗೆ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ವರು ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನಾಗಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದೆ.

ಆದರೆ.........

ಆ ಭವಿಷ್ಯ ಸುಳ್ಳಾಗಲಿದೆಯೇ?

ಪಿ.ಎನ್.ಇ. ಬಲರಾಂ ಓರ್ವ ಉದ್ಯಮಪತಿ. ಕೇರಳ ತ್ರಿಸ್ಸೂರಿನ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು 'ಕೋಜೆಂಟ್ ಡಿಬಿ' ಎಂಬ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸಸ್ಯಮೂಲ ಔಷಧ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದಂತೆ. ಹಾಗೆಂದು ಆತ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಭಾರತದ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಲರಾಮನ ತಂದೆ ಓರ್ವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ನೋವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಂಡ ಅನುಭವ ಆತನಿಗಿತ್ತು. ತ್ರಿಸೂರಿನ ಗುರುವಾಯೂರು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಓರ್ವ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯನ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಪರಿಚಯ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿವಸ ಆ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿದ್ದ ಓಲೆಗರಿಗಳ ಕಟ್ಟನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟನು. ''ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ಗರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ'' ಎಂದನು. ಆದರೆ ಬಲರಾಂ ಅವನ್ನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರಿಗಳಿದ್ದ ಗಂಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ನೋಡಲೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ಗರಿಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತ ತಿಳಿದಿದ್ದವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಮಲಯಾಳಕ್ಕೆ ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಿಸಿದನು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದನು. ಅದನ್ನು ಗೆಳೆಯನ ತಂದೆಯೋರ್ವನಿಗೆ ನೀಡಿದನು. ಇದು ನಡೆದದ್ದು ೧೯೮೭ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆ!

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಆ ಗೆಳೆಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಔಷಧ ಬೇಕೆಂದು ಬಲರಾಮನ ಬಳಿ ಬಂದನು. ಗೆಳೆಯನ ತಂದೆಯ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈ ಸಸ್ಯ ಔಷಧ ಅದನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು!

ಬಲರಾಮನ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಬುದ್ಧಿ ತಕ್ಷಣ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಿತು. ಕೇರಳದ ಮಾಜೀ ಡ್ರಗ್ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ವಿ.ಎಸ್. ಪರಶುರಾಮನ್ ಅವರ ನೆರವಿನಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಔಷಧವನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರೀ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾದನು. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಗುಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು.

### ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ!

ಸಸ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಗುಮಾನಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹೊಸ ಔಷಧದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಿತ್ತು. ನಂಬಿಕೆ ಬರುವಂತಹ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಲರಾಂ ನವದೆಹಲಿ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್'ನ (ಐ.ಸಿ.ಎಂ.ಆರ್) ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟಿದರು. ಆಗವರು ತ್ರಿಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಮಲ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ ಅಥವ ತಿರುವನಂತಪುರದಲ್ಲಿರುವ ''ಶ್ರೀ ಚಿತ್ರ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್'' ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು.

ಅಮಲ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಾ। ರಾಮದಾಸನ್ ಕುಟ್ಟನ್. ಇವರು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಆಂಡರ್‌ಸನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸುವಾಗ ಅರಸಿನಾನಿಂದ 'ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ್ದರು. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ನಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿತ್ತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಡಾ। ಕುಟ್ಟನ್ ಇದುವರೆಗೂ ೮೦ ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರೌಢಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಬಲರಾಮನ ಔಷಧವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದರು.

ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಡಾ। ಕುಟ್ಟನ್‌ರವರ ನೆರವಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ

ಮೇಲೆ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ "ಅಲ್ಲೋಕ್ಸಾನ್" ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಸಸ್ಯ ಔಷಧದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ

★ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

★ ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಸಹ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

★ ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

★ ಅಲ್ಲೋಕ್ಸಾನ್‌ನಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದ ಮಾಂಸಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮರಳಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಎಂಬ ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದವು. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಇಲಿಗಳ ಮಾಂಸಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬೀಟ-ಜೀವಕೋಶಗಳು (ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ) ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಡಾ। ಕುಟ್ಟನ್ ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ಇಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಅದುವರೆಗೂ ಯಾವೊಂದು ಔಷಧವೂ ತೋರಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಸತ್ಔಷಧವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಡಾ। ಕುಟ್ಟನ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದ ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ೧೦ ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ನಡುವೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು. ಉಳಿದ ೯ ಜನರನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವರ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಸ್ಯ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಈ ೯ ಜನರ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲೈಕಾಸ್ ರೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ. ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ೬ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು.

ಬಲರಾಂ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯನ್ನು ಕೇರಳದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ವಿ. ವಿಜಯಚಂದ್ರನ್ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಅವರು ಅದನ್ನು ತಿರುವನಂತಪುರಂ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರೊ. ಆರ್. ವಿ. ಜಯಕುಮಾರ್ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಇವರು ಓರ್ವ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್. ಕೆಎಂಆರ್ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಮೂವರು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ಇವರೂ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು. ವರದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, "ಈ ಹೊಸ ಔಷಧ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಬೀಟ- ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಔಷಧದ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ಕಾದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ನಡುವೆ ಬಲರಾಂ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯನ್ನು ಮಿನಿಸೋಟದಲ್ಲಿರುವ ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿಗೆ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರು. ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಕೇರಳದವರೇ ಆದ ಡಾ। ಶ್ರೀ ಕುಮಾರನ್ ನಾಯರ್ ಅವರಿದ್ದರು. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ತಲುಪಿದ ಕೆಲವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯರ್ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೋಚಿಗೆ ಬಂದಿಳಿದರು. ಸಸ್ಯ ಔಷಧದ ಪೊಟ್ಟಣದೊಡನೆ ಮತ್ತೆ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹಾರಿದರು. ಎರಡು ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಲರಾಮರಿಗೆ ಫೋನು ಬಂದಿತು. ಸಸ್ಯ ಔಷಧದ ಮಾನವ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವನ್ನು ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು.

ಈ ಸಸ್ಯ ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತಜ್ಞರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾಯರ್ ಅವರು "ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿವೆ. ತಿರುವನಂತಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಧ್ಯಯನ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಅಂತಹುದೇ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಸ್ಯ ಔಷಧವನ್ನು 'ಕೋಜೆಂಟ್ ಡಿಬಿ' ಎಂದು ಬಲರಾಂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಯಂಬತ್ತೂರಿನ ಆರ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಲೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ತನ್ನ ೨೦೦ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಲೇಶಿಯದ ಓಜ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್‌ನವರು ೧೦೦ ಕೋಟಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

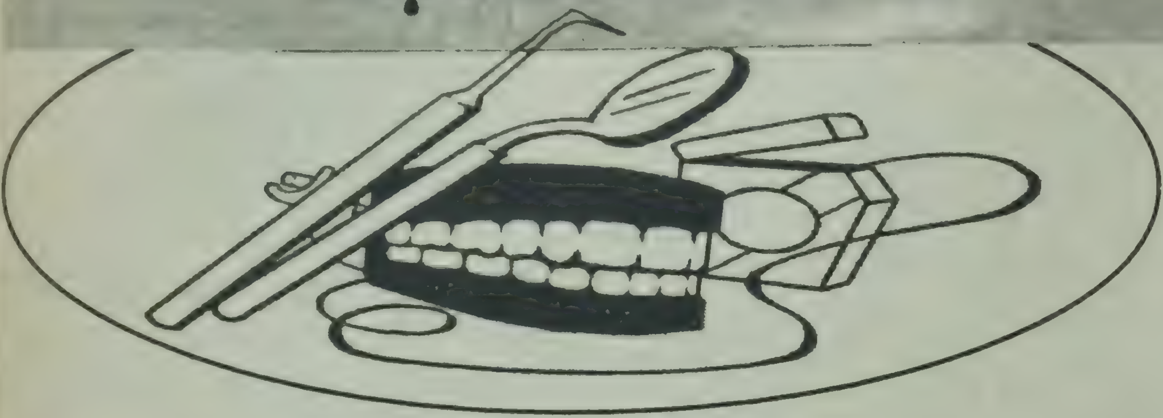
ಸಸ್ಯವು ಔಷಧಗಳ ಆಗರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಹಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸರ್ಪಗಂಧಿಯಿಂದ ರೆಸಪಟ್, ಕಾಶೀ ಕಣಗಿಲೆಯಿಂದ ವಿಂಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್, ವಿನ್‌ಬ್ಲಾಸ್ಟಿನ್, ಸಿಂಕೋನದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಕ್ವಿನೈನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಭಾರತೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿ ವಿಪುಲ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಪೇಟೆಂಟ್ (ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ) ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬಲರಾಂ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಇಡೀ ಭಾರತೀಯರು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವುದು ನಿಜ. ಅವರಿಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

## 'ಕೋಜೆಂಟ್ ಡಿಬಿ' ಯಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳು.

| | |
|---|---|
| ಅಜಾಡೈರಕ್ಟ ಇಂಡಿಕ ತೊಗಟೆ (ಬೇವು) | ೩.೦೦ ಗ್ರಾಂ |
| ಫಿಲ್ಲಾಂಥಸ್ ಎಂಬ್ಲಿಕ್ | ೦.೨೦ ಗ್ರಾಂ |
| ಟರ್ಮಿನೇಲಿಯ ಬೆಲ್ಲೆರಿಕ | ೦.೨೦ ಗ್ರಾಂ |
| ಟರ್ಮಿನೇಲಿಯ ಚೆಬೂಲ | ೦.೨೦ ಗ್ರಾಂ |
| ಟ್ರಿಬ್ಯುಲಸ್ ಟೆರೆಸ್ಟ್ರಿಸ್ | ೧.೦೦ ಗ್ರಾಂ |
| ಅಕೋನಿಟಂ ಹೆಟೆರೋಫಿಲ್ಲಂ | ೦.೧೦ ಗ್ರಾಂ |
| ಕರ್ಕ್ಯುಮ ಲೋಂಗ (ಅರಸಿನ) | ೦.೮೦ ಗ್ರಾಂ |
| ಸೈಜೀಜಿಯಂ ಕ್ಯುಮಿನಿ | ೨.೦೦ ಗ್ರಾಂ |
| ರೊಟೌಲ ಅಕ್ವಾಟಿಕ್ | ೧.೦೦ ಗ್ರಾಂ |

# ಗರ್ಭವತಿಯರ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ



ನಚಿಕೇತ

**ತಾಯ್ತನ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವ. ಇದು ಆನಂದ ಮಯವಾಗಿರಬೇಕು. ನೋವಿಗೆ ಎಲ್ಲೂ ಎಡೆಯಿರಬಾರದು. ತಾಯಿಯಾಗ ಬಯಸುವವಳು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ರುವ ಮಹಿಳೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಕಂದನನ್ನು ಹೆರಬಲ್ಲಳು.**

*ಗರ್ಭವತಿ :*

ಗರ್ಭವತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜ ವಹಿಸಬೇಕು.

ತಾಯಿ ನವಮಾಸ ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೊರ ಬೇಕು. ಈ ನವಮಾಸಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸ - ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಲವಿದು. ತಾಯಿಯಾ ದವಳು ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಬಹುಪಾಲು ಔಷಧಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಜನ್ಮದತ್ತ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಯಾಗು ತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಅತೀವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಾರಗಳಾದಾಗ, ಅದರ ಬಾಯಿ ಮೂಡ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆ ಯುವ ಮೊದಲ ಕುರುಹು ಆರು ವಾರಗಳಾದಾಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ೪-೫ ನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಶಿಖರಭಾಗ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನವಮಾಸ ತುಂಬಿ, ಹುಟ್ಟುವ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲ ೨೦ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರು ತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳು ವಸಡಿನೊಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೆ ಹಲ್ಲು ಪೂರ್ಣ ಮೊಳೆತಿರಬಹುದು. ಇದು ಅಸಹಜವಲ್ಲ. ಅನಿಷ್ಟದ ಸಂಕೇತವೂ ಅಲ್ಲ.

*ಇಬ್ಬರಿಗೆ:*

ಗರ್ಭವತಿಯ ಜೀವ ಒಂದಲ್ಲ...ಎರಡು. ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರದೊಡನೆ, ತನ್ನ ಕಂದನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆಗೆ 'ಎರಡು' ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

*ಗರ್ಭವತಿ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು*

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸ ಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಾಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿಗಳನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಗುಳಿಗೆಗಳು,



ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಪ್ಪದೇ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.

ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದೊಡನೆ ಸಮಗ್ರ ಆರೋ ಗ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರು ತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯಬಾರದು.

*ತ್ಯಜಿಸಿ :*

ಗರ್ಭವತಿಯರು ಯಾವ ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಕಂದನ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು

ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಗರ್ಭವತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರ ಸನಿಹವೂ ಸುಳಿಯಬಾರದು. ಕಾಫಿ ಟೀಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಾನ್ ಮಸಾಲ, ಗುಟ್ಕಾಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಉಚಿತ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕಾದಂತಹ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

***ರೋಗಗಳು :***

ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ದಂತಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಎರಡನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸದಲ್ಲಿ (೬ ನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ) ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಬಹುದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಪರೂಪ. ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಸಲ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಈ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಸಹಜ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಗರ್ಭವತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಏರುಪೇರುಗಳು. ಇದು ಸಹಜವಾದದ್ದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರಣ ವಸಡುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಮಂಜುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಗರ್ಭವತಿಯರ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಈ ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಇದು ನೋಡಲು ಭಯ ತರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆಯಿತೆಂದರೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಹತ್ತಿಯ ಚೂರನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಗಾಯದ ಮೇಲಿಡಿ. ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಐಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಇಡಿ. ನಂತರ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

***ಜ್ಞಾನದಂತ :***

ಮೂರನೆಯ ದವಡೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಜ್ಞಾನದಂತ (ವಿಸ್‌ಪಂಟೂರ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೮-೨೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ವಸಡನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಇದು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಜ್ಞಾನದಂತ ಮೊಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಉರಿಯೂತರೋಧಕ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದಲ್ಲವೇ ! ಹಾಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ನೋಯುತ್ತಿರುವ ವಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ಇಡಿ. ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾದರೆ ಒಮ್ಮೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

***ಎಕ್ಸ್-ರೇ :***

ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೇ? ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಕ್ಸ್-ರೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದರೆ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿದರೆ ಸೀಸಕವಚವನ್ನು ಧರಿಸಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳು ಸಂಭವಿಸೀತು. ○

# ಪ್ರಯಾನ್ ರೋಗಗಳು : ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವರಲ್ಲಿ

'ಪ್ರಯಾನ್' ಎಂಬುದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀವಿ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಯಾನ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಯಾನ್ ಜೀವಿಗಳು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ, ಉಳಿದವುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯಾನ್ ರೋಗಗಳೂ ಮರಣಾಂತಿಕ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

೧) **ಸ್ಕ್ರೇಪಿ :** ಈ ರೋಗ ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತರಹದ ರೋಗವನ್ನು ಬೆಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ, ಜಿಗರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಸ್ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.

೨) **ಬೊವಾಯಿನ್ ಸ್ಪೊಂಜಿಫಾರಮ್ ಎನ್‌ಸೆಫೆಲೊಪತಿ :** ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಮ್ಯಾಡ್ ಕೌ' ಹುಚ್ಚು ಗೋವಿನ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿದ ರೋಗ. ಇದು ಮೊದಲು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದು ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ. ಆ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೩೭,೦೦೦ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದವು. ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಗೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಿದರು.

೩) **ಕುರು :** ನ್ಯೂಗಿನಿಯಾದಲ್ಲಿಯ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ರೋಗ. ಕೆಲವು ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಮಿದುಳು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಸ್ಲೋ ವೈರಸ್' ಎಂಬ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ರೋಗಾಣು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಕುರು ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಯಾನ್ ರೋಗವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

೪) **ಕ್ರಜ್‌ಫೆಲ್ಟ್ ಜೇಕಬ್ ರೋಗ :** ಇದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹೆಸರು 'ಸಿಜೆಡಿ'. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ನೂರಕ್ಕೆ ೯೭ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ರೋಗ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎನಿಸುವುದು. ಇನ್ನುಳಿದ ಪ್ರತಿಶತ ೩ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲಕ ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣತೊಡಗಿದಾಗಿನಿಂದ ರೋಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವರ್ಷ ಬದುಕಬಲ್ಲ.

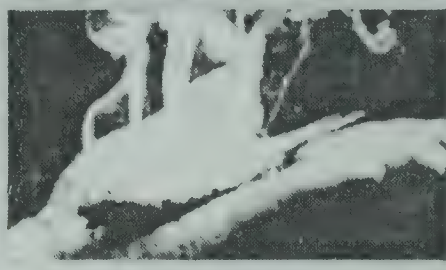
೫) ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲದೆ, ಫೇಟಲ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯಲ್ ಇನ್‌ಸೋಮ್ನಿಯಾ (ಕುಟುಂಬ ನಿದ್ರಾಹೀನ ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗ) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬಹಳ ವಿರಳ. □

# ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯಕ್ತಿ!

''ಅವ್ರು ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟು ಕಣೋ..... ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಓಲ್ಟ್ ಕರೆಂಟ್ ಇದ್ದಾಗೆ. ಮುಟ್ಟಿದ್ರೆ ಸಾಕು, ಶಾಕ್ ಹೊಡಿಯುತ್ತೆ!'' ಎಂದು ಹುಡುಗರು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

''ಇವ್ರು ಭಾರೀ ಸಿನ್ಸಿಯರ್ ಕಣೇ. ಯ್ಯಾರ್ಗೂ ಒಳಗಾಗೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ರ ಹೋದ್ರೆ, ಸಾಕು, ಸುಟ್ಟುಬೂದಿಯಾಗೋದು ಗ್ಯಾರಂಟೀ. ಬೆಂಕಿ.... ಬೆಂಕಿ ಇದ್ದಹಾಗೆ'' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಬಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಮಾಷೆಯ, ಹೋಲಿಕೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾತಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಂಥಾ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿದ್ದಾರೆ.....





—ಸೂಜಿ

ಚೀನಾದ ಸಜವಾನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ 'ವಿ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಾರತೀಯರಾಗಿದ್ದು, ಆತನಿಗೆ ಈ ಹೆಸರನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು 'ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ' ನುಡಿದ ದೈವೀಗುಣವುಳ್ಳವರೆಂದು ಸಾರಿ, ಆ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಿರುದು ಕೊಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ 'ವಿ'ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ!

ಈತನಿಗೆ ಕರೆಂಟಿನ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ವಿದ್ಯುತ್ತು ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ, ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈತ ವಿದ್ಯುತ್ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. 'ವಿ'ಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದವರೆಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ವೈಚಿತ್ರ್ಯದ ಸುಳಿವು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಬಹುಕಾಲ ಆಗಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಅದೊಂದು ದಿನ ತನ್ನ ಮನೆಯನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈತ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಂತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಹೊಡೆದ ಶಾಕ್‌ಗೆ ಆತ ಪುಟಿದು ಬಿದ್ದ! 'ವಿ'ಗೆ ಆತ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವನೆಂದೇ ಅನುಮಾನ. ಕರೆಂಟು ಹೊಡೆಸಿಕೊಂಡಾತ ಈತನನ್ನು ದೆವ್ವ ಕಂಡವರಂತೆ ನೋಡುತ್ತ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದ. ಯಾಕೆಂದರೀತ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ನಗುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದ.

'ಗರುಡ ಹಸ್ತ'ರಿಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತನಗೆ ಕರೆಂಟ್ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಈ 'ವಿದ್ಯುತ್ ಹಸ್ತ'ನಿಗೆ ಆಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಈತನಿಗೆ ಕರೆಂಟ್ ತಗುಲಿಸಿದರೆ ನೋವಾಗದು, ಮೈ ಜುಮ್ಮೆನ್ನದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕರೆಂಟ್ ಇದೆಯೆಂದೇ ಈತನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದು. ಕತ್ತಲನ್ನೇ ತಿಳಿಯದ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ! ಇದರಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾದ ಆತ ತನ್ನನ್ನು ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಹೊರಬಂತು. ಆತನ ದೇಹವೆಂಬ ವಿದ್ಯುದಾಗಾರದಲ್ಲಿ ೬೦೦ ಓಲ್ಟ್ ಕರೆಂಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ!

ನೀರು ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಗೀಜರ್ ಆಗಲೀ, ಬಾಯ್ಲರ್ ಆಗಲೀ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಫ್ರೈ ಮಾಡಲು ಬೆಂಕಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಈತನ ಕೈಗಳೇ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ನೀರಲ್ಲಿ ಕೈಯಿರಿಸಿ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು; ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸುಡು ಸುಡು ನೀರು ರೆಡಿ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲೇ ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಫ್ರೈ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ಶರೀರಿಯು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೂ ಒಂದು ಕಾಕತಾಳಿಯವೇ.

ಶ್ರೀಮಂತ ಹೆಂಗಸರು ಈತನನ್ನು Kitchen Item ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರಂತೆ. ಕೈಕೊಡುವ ಕರೆಂಟ್‌ನಿಂದ ರೋಸಿ ಹೋಗಿರುವ, ಹೊರಗೆ ದುಡಿವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈತನನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗಲು ನಾಮುಂದು, ತಾಮುಂದು ಎಂದು ನುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ. ಆದರೆ ಈತನಿಂದ ಹುಶಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ರಸಿಕ ಗಂಡಸರಂತೆ ಈತ ಬರೀ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೋ, ಒಂದು ಮುತ್ತಿಗೋ, ಅಪ್ಪುಗೆಗೋ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದವರಿಗೇ ಬಿಸಿಯೇರುತ್ತದೆ! •

# ಪುರುಷರ ಮೂಗುದಾರ

## ವಂಕಿಗಳು

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಶತ ಎಪ್ಪತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇಂಥವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹತ್ತು ಮಾತ್ರ. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ (ಕಾಂಡೋಮ)ಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೊಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಸರ್ವ ಸಮ್ಮತವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಪುರುಷರು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳತ್ತ ಆಸಕ್ತಿತೋರದೇ ಇರಲು ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸೂಕ್ತ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ, ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ, ಸುಲಭ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳಿಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ. ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಹೊಸ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸದೇ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ, ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕಾರಣ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಮತ್ತಿತರ ವಂಕಿಗಳು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ರಹಸ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಇದೇ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಕೂಡಾ ವಂಕಿಗಳನ್ನೇಕೆ ಅಳವಡಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಹಲವಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಲೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು! ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಪದ್ಧತಿಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವಾದರೂ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಅದು ವೀರ್ಯನಾಳದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಪುನಃ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಮರುಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದು. ಈ ಮರುಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಸಹ ವೀರ್ಯನಾಳದ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಇಮ್ಯುನಾ



ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಾನವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪುರುಷ-ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೇ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಅತೀ ಅವಶ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರು ಬಲು ಹಿಂದೆ.

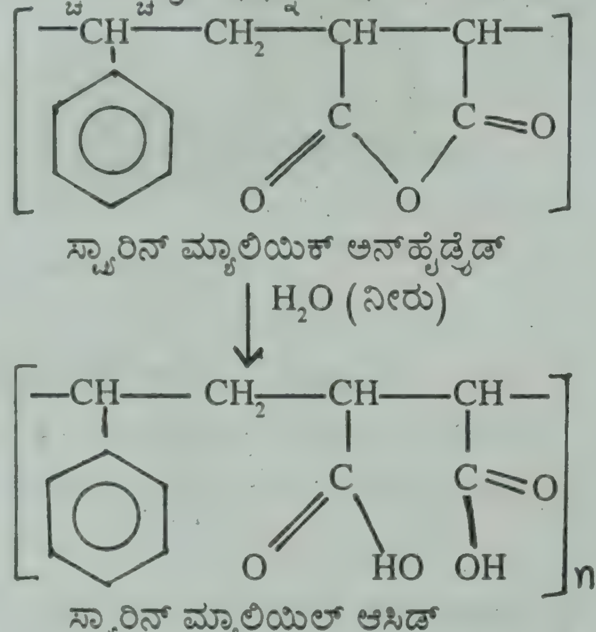
ಡಾ॥ ಶ್ರೀ ಶೈಲ, ಮ.ಬದಾಮಿ

ಲಾಜಿಕಲ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತೇ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸದೇ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲದೇ, ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತು (ವಂಕಿ)ವನ್ನು ವೀರ್ಯನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಚಲಿಸುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಹೊಸ ವಿಧಾನವೊಂದರ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಶಕಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹೀಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾದ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಕೋನಾ ಗಿಡದ ಮೂಲದ ಕ್ವಿನಾಕ್ರಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ, ತಾಮ್ರ, ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ ಟೆಫ್ಲಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾಲಿಯುರೇಥೇನ್, ಸಿಲಿಕೋನ್‌ಗಳಂತಹ ಪಾಲಿಮೆರಿಕ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವು ೧೯೮೩ರಿಂದ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮುಂಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ವೀರ್ಯನಾಳವು

ಸಡಿಲಗೊಂಡು, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಹಾದಿ ದೊರಕಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾರಹಿತ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಡೆರಹಿತ, ಪುರುಷರ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವೊಂದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ಡಾ। ಎಸ್.ಕೆ. ಗುಹಾ ನೇತೃತ್ವದ ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ಇಂಜಿನೀಯರಿಂಗ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಾಧನೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಡಾ। ಗುಹಾ ತಂಡ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ, ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಹಿತ (ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಇನರ್ಟ್) ವಸ್ತುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವ (ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಎಕ್ಟೀವ್) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅವುಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿತು. ಹೀಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾದ ಒಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ಯಾರಿನ್ ಮ್ಯಾಲಿಯಿಕ್ ಅನ್‌ಹೈಡ್ರೈಡ್ (ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.) ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. 'ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.' ಯನ್ನು ಡೈಮಿಥೈಲ್‌ಸಲ್ಫಾಕ್ಸೈಡ್ (ಡಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ಓ.) ಎಂಬ ದ್ರಾವಕದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕದೇ ಅದರ ಕೋಶಗೋಡೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಎಸ್.ಎವ್.ಎ. ಅಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಆಮ್ಲ (ಸ್ಟ್ಯಾರಿನ್ ಮ್ಯಾಲಿಯಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹಾದು ಬರುವಾಗ, ಈ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಬಹುಪಾಲು ಮರಣಹೊಂದಿ, ಬದುಕುಳಿದವುಗಳು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗೊಂಡು, ಚಲನಾಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ರಹಿತವಾಗಿ ಸ್ಖಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. 'ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.'ಯನ್ನು ವೀರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ 'ಎಸ್.ಎಂ.ಎ.' ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಲೆಯ ಅಂಗರಚನೆಯನ್ನು ವೈಪರೀತ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಕ್ರೋಸಿನ್ ಮತ್ತು ಹೈಯಾಲುರೋನಿಡೇಸ್ ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ಕಿಣ್ವ (ಎನ್‌ಜೈಮ್) ಗಳನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ೧೯೭೯ರಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್) ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ೧೧೦ ಜನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಡಾ। ಗುಹಾ ತಂಡ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, 'ಎಸ್.ಎಂ.ಎ.' ಪ್ರತಿಶತ ನೂರರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರವೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೇ, ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. 'ಎಸ್.ಎಂ.ಎ.' ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಕಾರಣ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಈ ವಿಧಾನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.




ರಚನೆ : ಎಸ್.ಎಂ.ಎ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಉಂಟಾಗುವ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಸ್ಟ್ಯಾರಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮ್ಯಾಲಿಯಿಕ್ ಅನ್‌ಹೈಡ್ರೈಡ್ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾಲಿಮರ್ ತರಹದ ರಸಾಯನಿಕ ಜೋಡಣೆಯಿಂದಾಗಿ, ಇದು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಸ್ಟ್ಯಾರಿನ್ ಮ್ಯಾಲಿಯಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ಆಮ್ಲ) ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡ ನಂತರ ಕೂಡ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ 'ಎಸ್.ಎಂ.ಎ.'ನ ಪ್ರಭಾವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಆರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಇದುವರೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ.

ಪುರುಷರ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ 'ಎಸ್.ಎಂ.ಎ.'ಯ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪುನಃ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಅತೀ ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಡಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ಬಿ. ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡ 'ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.' ಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ವೊಲ್ಟೇಜಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಕೋಚನಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೂಡ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.ಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಡಿ.ಎಮ.ಎಸ್.ಓ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಸೂಕ್ತ ದ್ರಾವಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿಧಾನವು ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಪೊಪುಲೇಶನ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ: ನಾನ್ಸಿ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.' ಭರವಸೆ ಇಡಬಹುದಾದ, ಭವಿಷ್ಯದ ಪುರುಷರ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕವಾಗಲಿದೆ. 'ರಿಸಗ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಡಾ। ಗುಹಾ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾ, ಚೈನಾ, ಮತ್ತು ಬಂಗ್ಲಾದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪೇಟೆಂಟ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವಿಧಾನದ ಪೇಟೆಂಟ್‌ಗಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಭಾರತದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. 'ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕಗಳು' ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಡೆದ ಹಲವಾರು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.' ಅಥವಾ 'ರಿಸಗ್' ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಶ್ಲಾಘನೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇನೋ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಸುಲಭ, ಸುರಕ್ಷಿತ, ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಬೇಡವೆನಿಸಿದಾಗ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ 'ಎಸ್.ಎಮ್.ಎ.' ಅಥವಾ ರಿಸಗ್ ಎಂಬ ವಂಕಿಯನ್ನು ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಈ ವಂಕಿಯತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವರೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತೇ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿ ಬೀರುವರೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಿದೆ.

# ಊಟದ ಕಡೆಯ ತುತ್ತು ಮೊಸರನ್ನ



ಭಾರತೀಯರ ಹಲವಾರು ಪದ್ಧತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದವುಗಳಲ್ಲ. ಅವು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು- ಹೊಕ್ಕಾದುದು ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ. ಹಲವಾರು ಜನರ, ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಅನುಭವ ಆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವೆಂದೂ ಮೂಢನಂಬುಗೆಗಳೆಂದೂ ಹೇಳುವ ಹಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ತಕ್ಷಣದ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಹಿಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯು ಗೋಚರಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿ ಅಥವಾ ರೂಢಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು; ಊಟವನ್ನು ಮೊಸರನ್ನದಿಂದಲೇ ಮುಗಿಸುವುದು. ಅನ್ನವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಊಟ ಮುಗಿಸುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಊಟ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಹುಳಿನುಚ್ಚು ತಿನ್ನುವರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವಿಜ್ಞಾನ ಏನಿದೆ? ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳು ಯಾಕೆ? ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ, ಶೇಂಗಾ ತಿಂದರೆ, ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಗದೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯ, ಸಹಜ.

ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಥದೇನಿದೆ? ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟರೆ ಮೊಸರು ಆಗುವುದು. ಮೊಸರು ಕಡೆದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಿಗುವುದು, ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪಿಡುವುದೆಂದರೇನು ?

ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯ್ದ ಹಾಲು ಆರಿ, ಒಂದು ಹದವಾದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆಗ ಹಲವಾರು ಹನಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೊಸರನ್ನು ಈ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಹಾಲನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಹಲವಾರು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೊಸರು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಸರು ಹಾಲಿನಂತೆ ದ್ರವವಾಗಿರದೇ ಕರಣೆಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ವಾಸನೆ ಹೋಗಿ ಹೊಸವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸನೆಗೆ ಮೊಸರಿನ ವಾಸನೆ ಎಂದೇ ಕರೆಯುವೆವು.

ಯಾಕೆ ದ್ರವರೂಪದ ಹಾಲು ಕರಣೆ ಕರಣೆ ಮೊಸರಾಯಿತು ? ಹೆಪ್ಪಿಡುವುದೆಂದರೆ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಸಾವಿರಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಅವು ಬಹು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡುವರು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆದಂತೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ ಕರಣೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣ ಪಡೆದಿದೆ. ಆಗ ಹಾಲಿನ ವಾಸನೆ ಹೋಗಿ ಮೊಸರಿನ ವಾಸನೆ ಬರುವುದು. ಮೊಸರನ್ನು ಬಳಸದೇ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಸರು ಹುಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆದು ಆಮ್ಲ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೆ ಹಾಲು ಕರಣೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಜಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ವಾಸನೆ ಬರುವುದು. ಬೇಡವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಮೊಸರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯೂ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾವು ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಈ ಬೇಡವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹನಿ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಜಾತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಈ ಜಾತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ''ಲ್ಯಾಕ್ಟೋ ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್'' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮೊಸರಿನ ಒಂದು ಹನಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾವಿನ ಮರಿಗಳಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಸರು ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೆ ಈ ಸಜೀವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಇನ್ನಿತರವುಗಳಂತೆ ಮೊಸರಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜಠರಾಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಮರಣ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಟವಾಡುತ್ತ, ನಗುನಗುತ್ತ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಂತತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವದು. ಬೈಫಿಡೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇದರ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಅದೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು ? ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಹಾಗೂ ಬೈಫಿಡೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮಾನವ ಮಿತ್ರ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅವು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೆಣಸಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಡಿಬಿಡಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಾದ ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ, ಲಿಸ್ಟೇರಿಯಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಬೇರು ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈರಿಗಳಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಓಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಮಾನವ ಮಿತ್ರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ವಿಧದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು, ನೇರವಾಗಿ ದಿನಾಲು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಮೊಸರು - ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅವು ಒಳಗಿಂದೊಳಗೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅವುಗಳ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ (ಈರುಳ್ಳಿ) ಬಟಗಡಲೆ, ಚಿಕೋರಿ ಮುಂತಾದವು.

ಮೊಸರನ್ನ ಉಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಿದೆ.

● ಸಜನಾ



# ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೨

## ನಡೆದಿದೆ ಅನುದಿನ ಅನುಕ್ಷಣ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೬ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

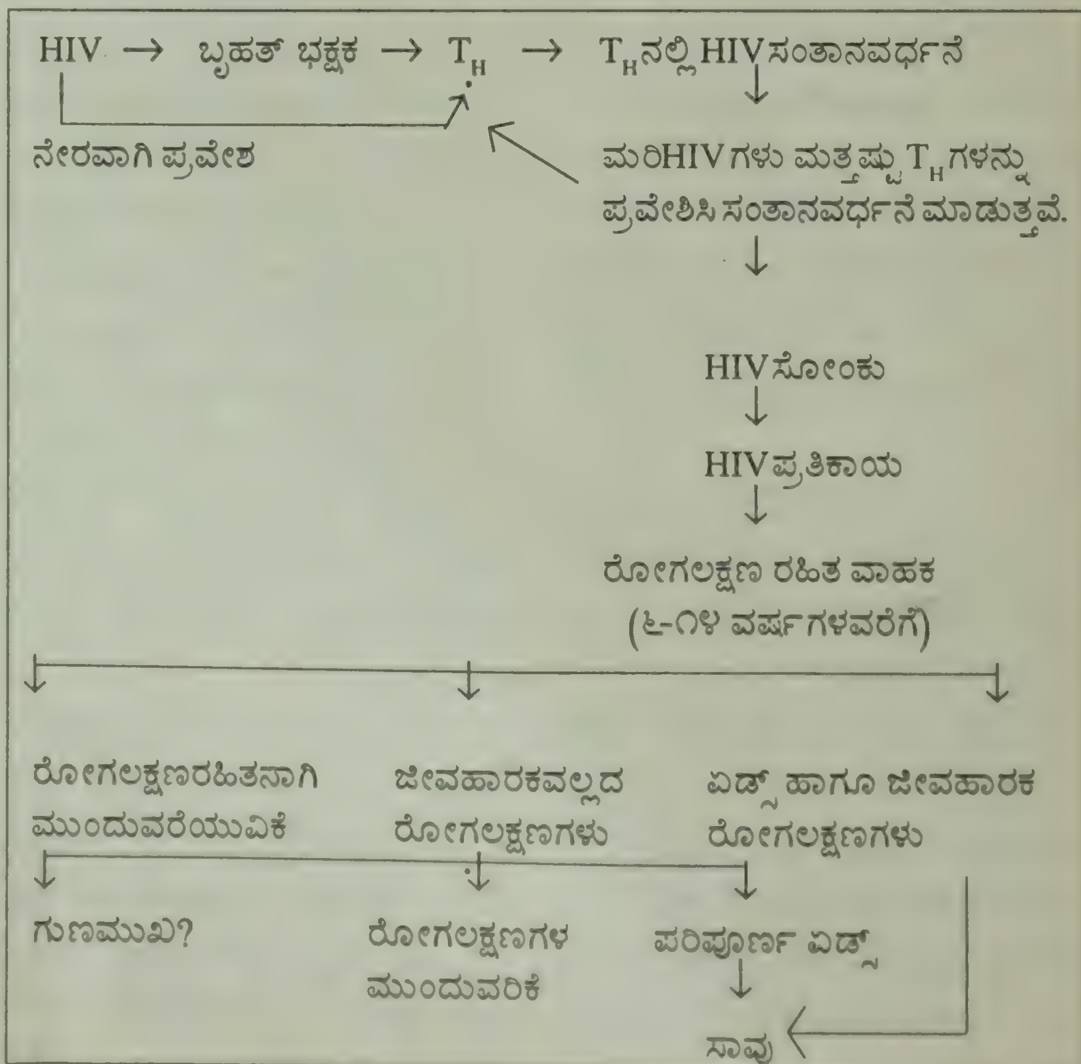
ಏಡ್ಸ್:

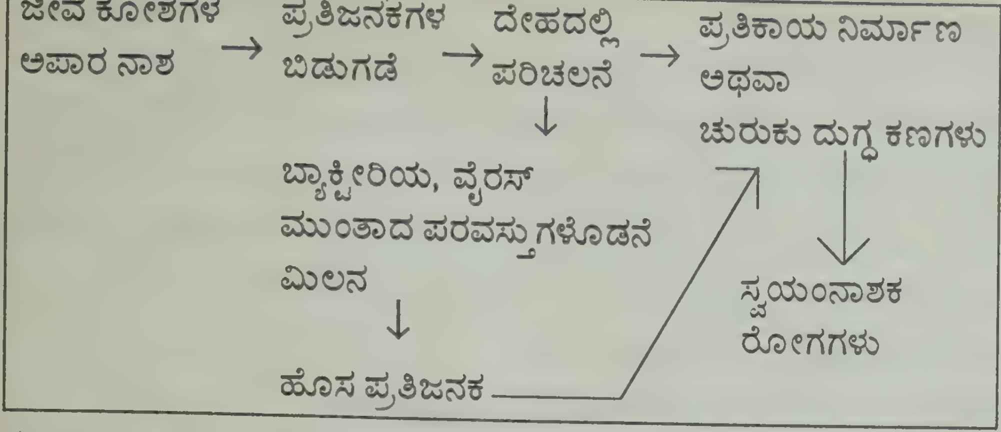
ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ. ACQUIRED IMMUNO DEFFICIENCY SYNDROMEಎಂಬ ಉದ್ದ ಹೆಸರಿನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪ AIDS. ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾವಣಾ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾದರೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಎಂದೇ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಉಚಿತ.

ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಬ್ರುಸೆಲ್ಲೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳನ್ನೇ ಬುಲೆಟ್ ಪ್ರೂಫ್ ಕಾರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅಂತಹುದೇ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ HIV, ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭವಾದ $T_H$ನನ್ನೇ ಬುಲೆಟ್ ಪ್ರೂಫ್ ಕಾರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

HIV ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಿದಾಗ, HIV ಕ್ರಿಮಿಭರಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ,HIV ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ-ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸದ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿ, ರೇಜರ್, ಬ್ಲೇಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಸಹ HIV ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲವು.

HIVನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕವು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಗಂತುಕನನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಲು $T_H$ ಕಣವು ಬಂದಾಗ ಅದರ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ $T_H$ ಕಣವು ಜಡವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದ 'ಝೂಂಬಿ' ಯಂತೆ! ಆಫ್ರಿಕ ದೇಶದ ವಾಮಾಚಾರಿಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಶೀಕರಣದಿಂದ ಆಜ್ಞಾನುವರ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂತ್ರವಾದಿಯ






ಮಾತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. $T_H$ ಕಣವು ಝೂಂಬಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ, HIV ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆಯುತ್ತದೆ.

HIV ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. $T_H$ ಒಳಗಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ $T_H$ ನನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮರಿ HIV ಗಳೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಹೊಸ $T_H$ ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಝೂಂಬಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷ ವರ್ತುಲ ೬-೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ನಡೆಯಬಹುದು! ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಾದ್ಯಂತ ಅವನು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲ!

ದಿನೇ ದಿನೇ $T_H$ ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ $T_S$ ಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು $T_H$ ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಮನಾಗಿ $T_C$ ಗಳನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಸಹ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವೆಂಬ ದೇಶಕ್ಕೆ ''ಅರಸನ ಅಂಕೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೆವ್ವದ ಕಾಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ'' ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಗಳು, ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸೈನ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಜಯನಗರವನ್ನು ಕೊಳ್ಳೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಿನಾವಣಾ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

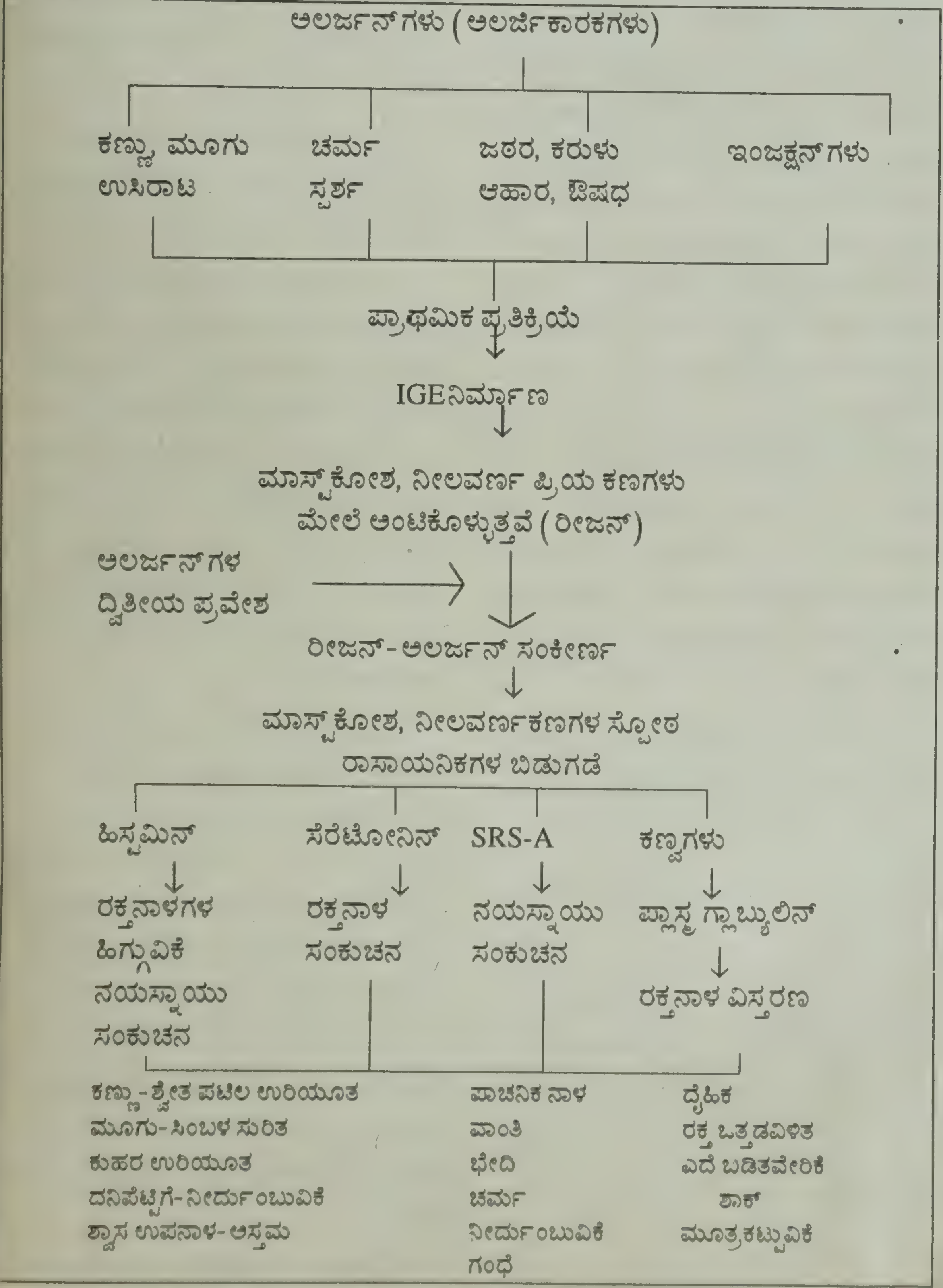
HIV ವೈರಸ್ಸು, ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯನ್ನು ದೂಳೀಪಟವನ್ನಾಗಿಸಿ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ವನ್ನು ತರುವ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಂತಿಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ನಾಶಕತೆ:

ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಅಂಚು- ವಿನಾವಣಾ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು, ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಚು ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು.

ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ತಪ್ಪುಮಾಹಿತಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನೇ ಪರಕೀಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಇದೆಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸ!

ಸ್ವಯಂ ನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗದ ಜೀವಕೋಶ ಗಳು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಅರೆಬರೆ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ನಂತಹ ಪರವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಜನಕ



ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೊಸ ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಹೋಲುವ ಮೂಲ ಅಂಗವನ್ನು 'ಪರಕೀಯ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ರಕ್ತ ಕಣನಾಶಕ ರೋಗಗಳು, ಹಶಿಮೊಟೋ ರೋಗ, ಅಡಿಸನ್ನದ ರೋಗ, ಮಯಾಸ್ತೀನಿಯ ಗ್ರಾವಿಸತ್ರ(ಹಿಂದಿನಟ ಅಮಿತಾಬ್ ಬಚ್ಚನ್‌ಗೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗ) ಕೀಲುವಾತ, ಕೆಲವು ನಪುಂಸಕತೆ, ಕೆಲವು ಅಕಾಲ ಋತುಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಪರಕ್ಷಣೆ:

ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಎರಡು ಪರಕಾಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿಯವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲೆಂದೇ ಇದ್ದ ಅಂಗ ರಕ್ಷಕರು. ಆಕೆಯನ್ನು ಕೊಂದದ್ದು ಒಂದು ವಿಷ ರ್ಯಾಸ ಎಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ!..... ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲೆಂದೇ ಇರುವ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರ ದಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವವನ್ನೂ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.

ಅದುವೇ ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಅಪರಕ್ಷಣೆ. ಇವೆರಡನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರು ಔಷಧ ಅಥವಾ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರು ಔಷಧ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆ, ಅಲರ್ಜಿಯಾಗು ತ್ತದೆಯೆ ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಗಳೂ ಸಹ ಪರವಸ್ತುಗಳೆ! ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತಹವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಪ್ರತಿಜನಕಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಪರಾಗ ಕಣಗಳು, ಕೂದಲು, ಧೂಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪರವಸ್ತುಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ತಮಾಷೆಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಚಾಕಲೆಟ್, ಗಿಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಹ ಕೆಲವ ರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ!

ಅಲರ್ಜನ್-ರೀಜನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ತಲೆದೋರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದು ಕರೆಯು ತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅಪರಕ್ಷಣೆ ಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ತಲೆ ದೋರುವ ಗಂಧೆಗಳು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕಡಿತ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿಂಬಳ ಸುರಿತ (ಭೀಷ್ಮ ನೆಗಡಿ-ಮಹಾಭಾರತದ ಭೀಷ್ಮನಿಗಿತ್ತಂತೆ) ಅಸ್ತಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿರಿ ಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಪರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗಲ್ಲ, ತೀವ್ರಗತಿ ಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತ ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಜೇನು ಕಡಿತ, ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್, ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪವಾಡ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಸಾವಿನ ಬಾಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವನು, ಸುರಸೆಯ ಬಾಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಹನುಮಂತ ನಂತೆ, ಬದುಕಿ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಖಚಿತ!

ಇದುವೇ ನೈಜ, ಸಕ್ರಿಯ, ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾ ಯತಿಯ ವಿರಾಟ್ ರೂಪದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ದರ್ಶನ.

- ವ್ಯಾಕ್ಸೀನು
  - ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದ ಜೀವಂತ
    - ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ: ಬಿಸಿಜಿ*, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ (ಮೌಖಿಕ), ಪ್ಲೇಗು
    - ವೈರಸ್: ಪೋಲಿಯೋ* (ಮೌಖಿಕ), ಹಳದಿ ಜ್ವರ, ದಡಾರ*, ರುಬೆಲ್ಲ, ಗದ್ದಕಟ್ಟು, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ
  - ಚೇತನ ಹೀನ ಮೃತ
    - ವೈರಸ್: ಜಲಭಯ, ಪೋಲಿಯೋ, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಜಾಪನೀಸ್ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಯಿಲೆ
    - ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ: ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕಾಲರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು*, ಮಿದುಳುರಿಯೂತ, ಪ್ಲೇಗು
  - ವಿಷಸಾದೃಶ್ಯ
    - ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ: ಗಂಟಲುಮಾರಿ*, ಧನುರ್ವಾಯು*

ಈಗ ಕೃತಕ, ಸಕ್ರಿಯ, ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯ ತಿಯ ಕುತೂಹಲಕರ ಲೋಕವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಾ ಭಾವಿ ಯಾಗಿ ನೈಜ, ಸಕ್ರಿಯ, ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾ ಯತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇನೆ.

★ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು

★ ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸ ಬೇಕು.

★ ಸೂಕ್ತ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು

★ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಣ ಕೋಶ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಡಬೇಕು (ಪ್ರಾ.ಪ್ರ)

★ ಪ್ರತಿಜನಕ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಪ್ರವೇಶಿಸ ಬೇಕು

★ ಸ್ಮರಣಕೋಶದ ನೆರವಿನಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಪ್ರತಿಜನಕದ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಬೇಕು.

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಅತ್ಯು ತ್ತಮ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಸಹ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವಿನಾಯತಿ ಏರ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ, ಕ್ರಿಮಿಯು (ಪ್ರತಿಜನಕ) ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸ ಲೇಬೇಕು, ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. (ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು) ಆನಂತರವೇ ಆ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಯ ವಿರುದ್ಧ ವಿನಾಯತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿನಾಯತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಲೋಚಿಸಿದರು. ಕ್ರಿಮಿ ಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬಿಡುವ ಬದಲು, ನಾವೇ ಏಕೆ ನಮ್ಮ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ 'ಶಿಕ್ಷಣ' ಕೊಡಬಾರದು? ರೋಗ ಗಳಿಂದ ತ್ವರಿತ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಾರದು? ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕಿಳಿಸಿದಾಗ 'ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬ ಅದ್ಭುತ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ, ವಿಧಾನ ರೂಪು ಗೊಂಡಿತು. ಆದರ ಫಲವಾಗಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನು ಗಳು ಇಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಈಗ ಬಳಕೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸ ಬಹುದು.

★ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯ ವಾಗಿ ನೀಡುವ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳು

ಜೀವಂತ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಗುಂದಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾರವು, ಆದರೆ ಇತರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ಸಹಜ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹವು ಈ ಜೀವಂತ ದುರ್ಬಲ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಸ್ಮರಣ ಕೋಶಗಳು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಶಕ್ತಿಯುತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಸ್ಮರಣ ಕೋಶ ಗಳು ಚುರುಕುಗೊಂಡು, ದ್ವಿತೀಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜೀವಂತ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು. ವಿನಾಯತಿಯು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಪೋಲಿಯೇ ಮಾತ್ರ ಅಪವಾದವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ, ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಪೋಲಿಯೋ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನನ್ನು ೩-೫ ಸಲ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೇತನಾಹೀನ ಅಥವಾ ಮೃತ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ದೊರೆಯುವ ರಕ್ಷಣೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಕಾಲರ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನು. ಇದು ಶೇಕಡಾ ೫೦ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನನ್ನು ಮೂರು ಡೋಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಮೊದಲ ೩ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯು ಶೇಕಡಾ ೮೦ ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ೧೨ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಣೆಯು ತಿಲಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. (ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ) ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಯು ಸಮಗ್ರವಾಗಿರಲು ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನು ಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಕೂಲತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ೨-೩ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾ: DPT- ಗಂಟಲು ಮಾರಿ + ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು + ಧನುರ್ವಾಯು

DT- ಗಂಟಲು ಮಾರಿ + ಧನರ್ವಾಯು

DP- ಗಂಟಲು ಮಾರಿ + ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು

MMR- ಗದ್ದಕಟ್ಟು + ದಡಾರ+ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ

DPTP- ಗಂಟಲು ಮಾರಿ + ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು+ ಧನುರ್ವಾಯು+ ಪೋಲಿಯೋ

DPT+ ಟೈಫಾಯ್ಡ್- ಗಂಟಲು ಮಾರಿ + ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು+ ಧನುರ್ವಾಯು+ ಟೈಫಾಯ್ಡ್

ಗಂಟಲು ಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಧನುರ್ವಾಯು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಅನೇಕ ವಿಷಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ 'ಸಮರ ತರಬೇತಿ'ಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ವಿಷಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಷಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷ ಸಾದೃಶ್ಯಗಳು ಅಪರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೊಡನೆ ಇವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ, ಇವು ಜೀವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

# ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುರೋಗ

ಕನ್ನಡದ ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ''ಎಲ್ಲವ್ವನ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಲ್ಲಾಸಾಬನದೇನು ಕೆಲಸ?'' ಅದೇ ರೀತಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವ ಕಾಲ ಇತ್ತು. ಹೃದಯಾ ಘಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು, ಶ್ರಮಹೀನತೆ, ಚಿಂತೆ, ನಾಗರೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ. ಯಾವ ವೈದ್ಯನೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೇ ವರ್ಷ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ತರುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ನಮಗೆ ಕಂಡಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಲೈಮೈಡಿಯಾ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಸೈಟೋಮೆಗಾಲೋ ವೈರಸ್, ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ಸೋಂಕುಗಳು.

ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಮಲಕಶ್ಮಲತೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅಲ್ಲಿ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಇಷ್ಟು ಭಯಾನಕವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸಿದ್ದು ಕೇವಲ ೧೯೮೨ರಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದು ತನ್ನ ವಿಧ್ವಂಸಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಂಥ ಹೊಸ ಸುದ್ದಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರತಿಶತ ೬೨ರಷ್ಟು. ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಅದು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ ೪೨ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಕೈವಾಡ ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲೂ ಇದೆ ಎಂದಾಯಿತು.

ರೋಗಾಣುವಿನ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಈ ಕ್ರಿಮಿಯು ತನ್ನ ವಿಷ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು. ಈ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳ ರಂಧ್ರಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಕಾರಣ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಶ್ರಮಹೀನ ಜೀವನವನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಚಿಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ನಾಗರೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ರೋಗಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲಬಾರದು. □

**ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದಾಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೊಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಗತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಜೀವನ ಸಫಲವಾಗದು. ಸಾಧನೆಯೂ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.**

# ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ



■ ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಕ್ಕೆ ದೇಹದೋಷದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ನೀರು, ವಾತಾವರಣ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಭೀತಿಯಿಂದ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು , ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಆಲೋಚನೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಿನಾ ಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳು ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ದುಃಖದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಶರೀರ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿಯೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ, ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಕಾರ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿ ವೆಚ್ಚದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬರುವ ಬಹುಪಾಲು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮನುಷ್ಯನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಅಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿವಾರಿಸುವದರತ್ತ ದೃಢವಾದ ನಿಲುವು ತಳೆಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಜರುಗಿಸಿಲ್ಲ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲುಂಟಾದ ರಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಮ ನಡೆಸುವ ಅಂತರ್ಗತ ಕಾರ್ಯ. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಸಹಜ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ, ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಒತ್ತಡದ ಆಲೋಚನೆ ರಸಾಯನಿಕ ಅಣುಗಳಂತೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ-ಪ್ರತಿಕ್ರಮ ಕಾರ್ಯ ಜರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಲೇ ಭಯದ ಭೂತ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮೆದುಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ರಕ್ತ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರ್ವೀರ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸಹ ಸುಗಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ, ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಗೊಂದಲ, ಕೋಲಾಹಲದ ಆಗರವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಸಮತೋಲನೆ ತಲೆ

ದೋರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಲೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ದಿನವೂ ೨ ಲೀಟರ್ ಲಾಲಾರಸ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತ ಬಾಯಿಗೆ ಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಭಯ ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ಕೂಡಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆತಂಕ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಮೌಢ್ಯತೆಯು ಭಯದ ಭಾಗ, ಊಹಾಪೋಹಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಭಯ, ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಸಾಯನಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಆಮ್ಲ-ಕ್ಷಾರಕಗಳನ್ನು ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ್ಯೂನತೆ, ದುಷ್ಟ ದುರಾಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲುಂಟಾದ ದೋಷಗಳಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಭಿರುಚಿಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವುದಾದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮತ್ತ ಸುಳಿಯದು. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ವಿರೋಧಾಭಾಸ ಭಾವಾವೇಶ ಹೊಂದಿದರೆ ಇನ್ನೂ ವೈಫಲ್ಯದತ್ತ ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಸಫಲತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಒಂಟಿತನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒದಗಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿದ್ರಾಭಂಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮಗೆ ತಾವೇ ದುರ್ಬಲರು ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ದೂರ ಉಳಿಯುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವನೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವನೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬಹುದು. ಇತರರು ತಮ್ಮನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆಂಬ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ. ಇತರರು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಸಾಹಸ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಯಶಸ್ವೀ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗೆ ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ ಮನಸ್ಸು. ಉಳಿದ ಅವಯವಗಳಂತೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ರೇಖೆ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅನುಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಲ್ಲವೆ ? ಮನುಷ್ಯನ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ನಿರ್ಣಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಿಗ್ರಹಶಕ್ತಿ, ನಾಲ್ಕು ಜನರೊಂದಿಗಿನ ಹಾವ-ಭಾವಗಳ ಸಮ್ಮಿಳನವೇ ಮನಸ್ಸು. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕವಿಗಳು ಹೂದೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೆಲವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಹೂ ಬೀಜನೆಟ್ಟು ಸಸಿಯಾಗಿಸಿ ಪೋಷಿಸಿದರೆ ಸುಂದರವಾದ ಮೊಗ್ಗರಳುತ್ತದೆ. ಹೂವಾಗಿ ಸುವಾಸನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದನ್ನು ಹೂದೋಟವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸದಾ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಸಹನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯವೇ ಅಧಿಕ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಚೆ- ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಭಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಭಯವನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಆಶಯ, ನಂಬಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಯದತ್ತ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಗಳ ಆಗರವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯ ಶಕ್ತಿಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಂತಹ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಆಗ ಯಾವ ಮಾಲಿನ್ಯವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲಾರದು. ●



## ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ

ರೋಗಿ (ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ) :

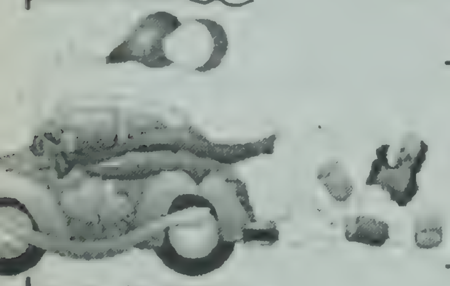
''ಡಾಕ್ಟರ್! ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ಕೂದಲುಗಳು ತುಂಬಾ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಅವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ದಾರಿ ತೋರಿಸ್ತೀರಾ ?''

ಡಾಕ್ಟರ್ (ನಗುತ್ತಾ) :

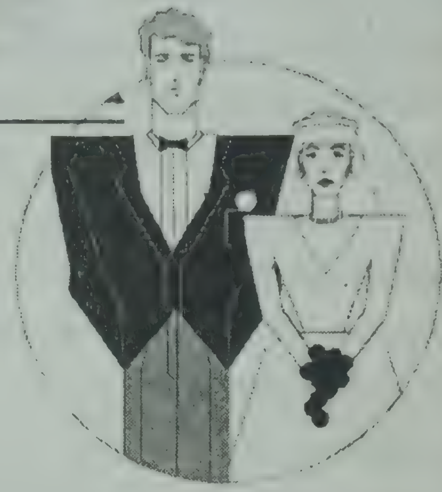
''ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಕೊಡ್ತೀನಿ ತೊಗೊಂಡು ಹೋಗಿ''

◆ ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ





# ನಿಮ್ಮದೆಂಥಾ ಮದುವೆ ?



ವಿವಾಹಗಳು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗುತ್ತವಂತೆ. ಅಂದರೆ, ವಿಚ್ಛೇದನಗಳನ್ನು ನರಕದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆಂದರ್ಥವೇ ? ಮುಗ್ಧರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಮೂರ್ಖರು ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾ ಮೂರ್ಖರು ಮರುಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶತಮೂರ್ಖರು ಅವರನ್ನು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ......

• ಮಿನ್ನಿ

ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆ ಹಿರಿಯರು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮ್ಮತಿ- ಅಸಮ್ಮತಿ ಅದಕ್ಕಿರಬಹುದು. ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹವಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರೇಮಿಸಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಮದುವೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಮದುವೆ ನಿಮಗೊಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮವೇ ಆದ ನೂರೆಂಟು ಕಲ್ಪನೆ ಕನಸು, ಅನಿಸಿಕೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿರಬಹುದು. ಸಂಸಾರವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿರಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಂಡನೆಂದರೆ ಮೃಗವೆಂದೇ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದೀತು. ಯಾರಿಗೋ ಬಾಳು ಕೊಡುವ ಆದರ್ಶ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿರಬಹುದು. ಹಣದ ಅಡಚಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾರ ಕತ್ತಿಗೋ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೇ ಉರುಳಿಗೆ ಕೊರಳೊಡ್ಡಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಮದುವೆಯ ಅರ್ಥ ತಿಳಿವ ಮುನ್ನವೇ ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆ ಆಗಿ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ಮುಂಚೆ ಏನೂ ಮಾಡದ ಪರಿಶುದ್ಧರು ನೀವಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾರನ್ನೋ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಇನ್ಯಾರನ್ನೋ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಅದ್ದೂರಿಯಾದ ಮದುವೆ, ರೀತಿ ನೀತಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮದುವೆ, ಚಪ್ಪರದ ಮದುವೆ, ಯಾರದೂ ತಪ್ಪಿರದ ಮದುವೆ, ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪದ ಮದುವೆ, ತೆಪ್ಪಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮದುವೆ, ಊರವರೆಲ್ಲಾ ಉಂಡು ಹರಸಿದ ಮದುವೆ, ಯಾರದೋ ನೆತ್ತರು ಹರಿಸಿದ ಮದುವೆ, ಹೌದೆನ್ನುವಂಥಾ ಸರಳ ಮದುವೆ, ಎರಡೆಳೆ ಚಿನ್ನದ ಸರಕ್ಕಾಗಿ ಸೆರಗೆಲ್ಲಾ ಒದ್ದೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಅಳಿಸಿದ ಮದುವೆ, ಕಾನೂನು 'ಸೈ' ಎಂದ ಮದುವೆ, ನೂರಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿದ ಮದುವೆ, ಚೆಂದದ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣದಂಥ ಮುದುಕನ ಮದುವೆ, ಗಂಧರ್ವನಿಗೆ ಗಂಡುಬೀರಿಯ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ, ವಿಧವೆಯ ಉದ್ಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಾಸಿಗೆಗಿಳಿವ ಚಪಲದ ವಿಧುರನ ಮದುವೆ, ಜಾತಕ ಕೂಡಿದ ನಂತರವೇ ಆದ ಮದುವೆ, ಮಂತ್ರ ಹೇಳದೇ ತಂತ್ರ ಮಾಡದೇ ಮಾಲೆ ಬದಲಿಸಿದ ಮೇಧಾವಿಗಳ ಮದುವೆ, ಒಂದು ಜೊತೆ ಪಂಚೆ- ಅರ್ಧ ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಯೂ ನಿಂತು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮದುವೆ, ಮಹಾರೋಗಿಷ್ಠನೊಂದಿಗೆ ಮೈದುಂಬಿದ ಹರಯದ ಪೋರಿಯ ಮದುವೆ, ಗಾಂಧಿವಾದಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಂಸಿಸಿ ಕಾಡುವವಳ ಮದುವೆ, ಮೊಗ್ಗಂಥ ಹುಡುಗಿಯ ಮಗ್ಗುಲಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಕುಡುಕನ ಮದುವೆ, ಕ್ಯಾರಿಯರ್ರು ಫ್ಯೂಚರ್ರು ಎಂದೆಣಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತ, ತಾಕತ್ತು ಕಳೆದುಕೊಂಡವನ ಸಪ್ಪೆ ಮದುವೆ, ಮೂರು ಸಾವಿರದ ಮೇಕಪ್ಪಿನಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾಗದ ಮೂವತ್ತರವಳ ಮಿಸ್ಟರೀ ಮದುವೆ, ಪೃಥ್ವಿರಾಜನಂತೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಹಾರಿಸೊಕೊಂಡೊಯ್ದು.... ಜೊತೆಗೆ ಗೂಂಡಾಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಿಸ್ಟರಿ ಮದುವೆ, ಯಾರೋ ಯಾರಿಗೋ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತಿಗೆ ಬದುಕು ಬಲಿಕೊಟ್ಟ ತ್ಯಾಗದ ಮದುವೆ, ಸುಖಪಡಲೆಂದೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೋಗದ ಮದುವೆ, ವೆರೈಟಿಗಾಗಿ 'ಹೂಂ' ಅಂದ ಎರಡನೇ ಮದುವೆ, ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಪ್ರೀತಿ ಹೊತ್ತು ಬಂದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಬದುಕನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಾರವೆಂದುಕೊಂಡ ಕಟುಕನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ, ಜೋರಾಗಿ ಮಾತೂ ಆಡದ ಮೆದು ಸ್ವಭಾವದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ

ಕಲ್ಲುಹೃದಯದ ಹುಡುಗಿಯ ಮದುವೆ, ಮಾತಿಗೆ ಮೌನದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿಗೆ ದ್ವೇಷದೊಂದಿಗೆ, ಹಗಲಿಗೆ ಇರುಳಿನೊಂದಿಗೆ, ಹೂವಿಗೆ ಮುಳ್ಳಿನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ.........

ಕಾಣದ ಕನಸುಗಳನು ಕಾಲಡಿ ಸುರಿಸಿದ ಕಾವ್ಯದಂಥ ಮದುವೆ, ಬಸ್ಸಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕವರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕನ್ನೇ ಬೆಸೆದ ಮದುವೆ, ಎಂದೂ ಕಾಣದ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಯುಗಯುಗಗಳ ಪ್ರೇಮಧಾರೆಯ ಮಿಂಚಿಸುವ ಸ್ವರ್ಗದ ಮದುವೆ, ಮಸಣದ ಅಂಚಿನವರೆಗೆ ಬಂದರೂ ಹೆಜ್ಜೆ ತಪ್ಪದ ಜೀವಂತ ಮದುವೆ, ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ನೋವುಗಳಿದ್ದರೂ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ ದಿನಗಳನ್ನು ರುಳಿಸಿದ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಮದುವೆ... ಮದುವೆ... ಮದುವೆ.........

ನಾನು ಹೇಳುವ ಈ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಮದುವೆಯ ಹರವು, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಮದುವೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗಲೀ, ಮುನ್ನುಡಿಯಾಗಲೀ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಮದುವೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಿರುಕನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಜೀವನವನ್ನೇ ನರಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿರುವಂತೆ, ಎಂಥಾ ಘೋರ ಅಪರಾಧವನ್ನೆಸಗಿದ್ದರೂ ಸಹೃದಯತೆಯಿಂದ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಬದುಕನ್ನು ನಂದನವನವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬದುಕೆಂಬ ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು, ಅಂದುಕೊಳ್ಳದ್ದು, ಕನಸಿದ್ದು, ಕನವರಿಸಿದ್ದು, ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದು, ಬಯಸದ್ದು ಏನೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೀಗ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಕಟ್ಟಿದ ತಾಳಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊರಳಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ವಿವಾಹದ ಎಲ್ಲ ವಿಧಿಗಳನ್ನೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವಿರಿ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಹಿಂದೇನಾಯಿತೆಂದಾಗಲೀ, ಹೀಗೇಕಾಯಿತೆಂದಾಗಲೀ ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ, ದುಃಖಿಸುವುದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭ ? ಕಳೆದು ಹೋದ ಸಮಯ, ಸಂಗತಿ ಮತ್ತೆ ಬಾರದು. ನಾಳೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ, ಬದುಕೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ನೀವೀಗ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ್ದು, ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಬೇಕಾದ್ದು ನಿನ್ನೆ-ನಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಳೆದುಹೋಗುವ ಇಂದಿನ ಕುರಿತು, ಈ ಚಣಗಳ ಕುರಿತು. ಕೆಟ್ಟ ಹೆಂಡತಿ ಸಿಕ್ಕಳು. ಸೊಟ್ಟ ಗಂಡ ಸಿಕ್ಕ. ನಾನಿನ್ನೂ ಓದಬೇಕೆಂದಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ನನಗಿದು ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಗೊಣಗುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಆಗದು. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಈಗ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು ? ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂತು ? ಇದು ನೀವೀಗ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಯಾವಾಗ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದಾಗುತ್ತದೋ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು !

ಅಂತೆಯೇ ಕೂಡಿ ಬಾಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದಾಗ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತ, ಕೆಂಡಕಾರುತ್ತ, ಬೈದಾಡುತ್ತ, ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತ ಇರುವ ಬದಲು, ನಗುನಗುತ್ತ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತ, ಸಹಕರಿಸುತ್ತ, ಹಾರೈಸುತ್ತ ಇರುವುದೇ ಲಾಭದಾಯಕವಲ್ಲವೇ?

ಎಲ್ಲಾ ಒಳಿತಾಗಲೆಂದೇ ಬಯಸಿ, ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆಂದೇ ನಂಬಿ ಮದುವೆಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಭ್ಯರಂತೆ ಕಂಡಿದ್ದ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ರಾಕ್ಷಸರಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚೆ ಸುಂದರಿಯಾಗಿ ಕಂಡವಳು ಹೆಂಡತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮಾವ್ರ ಗಂಡನಾಗುವವನಂತೆ ಕಂಡ ಪತಿರಾಯ ಪಕ್ಕಾ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯೆನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ?

ಯಾಕೆಂದರೆ...... ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿನ ಒಳಿತನ್ನು, ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮದಾದ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ನಾವದರ ಒಡೆಯರಾದೆವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮದಾಯಿತೆಂದರೆ ನಾವೂ ಅದರವರಾದೆವೆಂಬ 'ಸಿಲ್ಲಿ' ಸತ್ಯ ನಮ್ಮರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಾಡುವ, ಏನೇನೋ ನೋಡುವ... .. ಮಾಡುವ ನೀವು, ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುವಾಗ ಅರಿಂಚಿನ ಮಲ್ಲಿಗೆ ತಂದರೆ...... ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಸಂತಸಕ್ಕೆ ಪಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದೊತ್ತಡದ ಸುಸ್ತನ್ನು ಮೊಗದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಪತಿರಾಯನಿಗೆ ನೀವು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ...... ಆತನಷ್ಟು ಸುಖಿ ಇನ್ಯಾರಿರಲು ಸಾಧ್ಯ?

ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮಾತು ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿಯಿದ್ದರೂ, ಮೈಗೆ ಮೈಯಂಟಿಸಿಕೊಂಡೇ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಮನಮನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಗೋಡೆಗಳೆದ್ದಿವೆ. ಬೆಸುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳೆದ್ದಿವೆ.

ಪರಿಹಾರ ಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ? ಹ್ಯಾಗೆ ಕನ್ವಿನ್ಸ್ ಮಾಡುವುದು ? ಇವಳ ಮೊಗದ ಬಿಗುವಿನಿಂದಾಗಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ್ದ ಮಾತು ಮತ್ತೆ ದನಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತನ ಅಸಹಕಾರದ ವರ್ತನೆಯಿಂದಾಗಿ ಇವಳಲ್ಲರಳಿದ್ದ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮುದುಡುತ್ತವೆ.

ನೇರ ನೋಟ ಸಹ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ತನ್ನ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕು ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ದುರಂತ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಒಂದಾಗುವಿಕೆಯ ಸೃಷ್ಟಿನಿಯಮ ಮೀರಿ ಅಗಲುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿಯುವುದು ನಿರಾಸೆಯ, ನೋವಿನ, ನಿಟ್ಟುಸಿರಿನ, ಕಂಬನಿಯ, ಕಷ್ಟದ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗಿಂತಲೂ ಕ್ರೂರವಾದ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಅಹಮ್ಮುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಶರಣಾಗಿರಿ. ಜೊತೆಯಾಗಿರಿ. ಕೋಣೆಯ ದೀಪವಾರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ಸಂಶಯಗಳು, ಅಪವಾದ, ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳು ತಾವಾಗೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೋ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ, ಬಾಗಿಲ ಸಂದಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕು ಹರಿದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳು ತಿಳಿಯಾದರೆ, ಯಾಕೆ ನಾವು ಹೀಗಾದೆವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಂಗಳ ಹೊಳಪಲ್ಲೇ ಬೆಳಕು ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ, ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ನೆಲೆ ನಿಂತಿರುವ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ.

0

# ಫ್ಲೂ

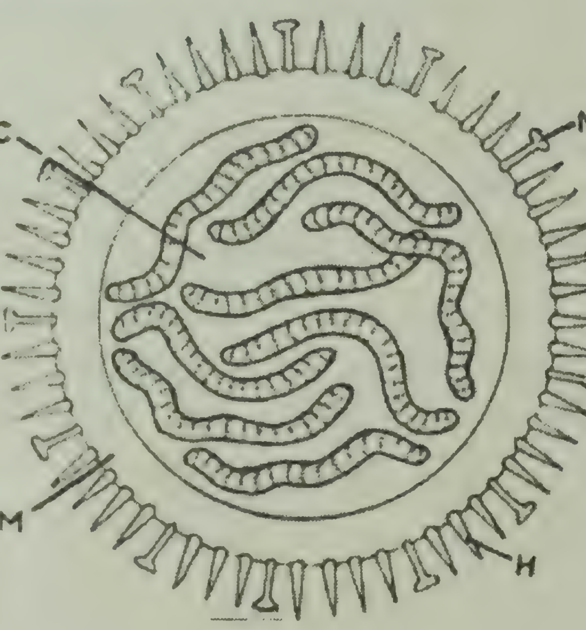
''ಸಾರಿ, ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ್ ಮೊನ್ನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆಗೆ ಬರಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಫ್ಲೂ ಆಗಿಬಿಡ್ತು, ಕ್ಷಮಿಸಿ'' ಎಂದು ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಗೆಳೆಯನೆದುರು ತಮ್ಮ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡರು. 'ಫ್ಲೂ' ಆಗುವುದೇ ಹೀಗೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನ ನರಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕಂಡಿರುವ ಕೆಲವೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪೈಕಿ 'ಫ್ಲೂ' ಇಂದಿಗೂ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ.

● ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

**'ಫ್ಲೂ'** ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಗಲುವ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಈ ವೈರಸ್ ಕೇವಲ ೮೦ರಿಂದ ೧೨೦ ನ್ಯಾನೋ ಮೈಕ್ರಾನ್ (ಮಿ.ಮೀ.ನ ಮಿಲಿಯನ್ ಭಾಗ) ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಉಗುಳು, ಸೀನು, ಉಸಿರು ವೈರಸ್‌ಗಳ ಆಗರ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನಸಾಂದ್ರತೆ ಇರುವಲ್ಲಿ (ಜಾತ್ರೆ, ಶಾಲೆ, ಸಿನಿಮಾಮಂದಿರ, ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶ) ಈ ವ್ಯಾಧಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ, ಬಹುವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಕರ್ಚಿಫ್, ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದಲೂ ವೈರಸ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಿನಾಯಿಲ್, ಫಾರ್ಮಲಿನ್, ಈಥರ್ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. ೫೦°ರಿಂದ೬೦° ಸೆಂ. ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುವ ಫ್ಲೂಗೆ ಲಿಂಗಬೇಧ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು ಫ್ಲೂನಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಫ್ಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲ, ಮಾನ್ಸೂನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಫ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.




''ಫ್ಲೂ'' ಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ಗಳು

ದೊರೆತಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ 'ಫ್ಲೂ' ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ೧೩೫೮ ರಲ್ಲಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹಬ್ಬಿತಂತೆ. ಆಗ ಇಟಲಿಯನ್ನರು ಇದು ಆಕಾಶದಿಂದ ಅವತರಿಸಿದ ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಈ ಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ 'ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ'' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಂತರ ಫ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ೧೮೫೭ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ತದನಂತರ ೧೮೮೭, ೧೯೧೭, ೧೯೫೭ ಹೀಗೆ ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಫ್ಲೂ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧೮೮೭ ಫ್ಲೂ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾಲ. ಆಗ, ಫಿಯಿಫಲ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಈ ಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಸನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ೧೯೮೧ರಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಮಿತ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಭೇದವಿದ್ದು ೧೮೮೭ರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ 'ಫ್ಲೂ'ಗೆ 'ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ' - 'ಏ' ಜಾತಿಯ ವೈರಸ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

೧೯೪೦ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್‌ರು ವೈರಸ್‌ಗಳ 'ಬಿ' ಪ್ರಭೇದವನ್ನು, ೧೯೪೯ರಲ್ಲಿ ಟೇಲರ್‌ರು ವೈರಸ್‌ನ 'ಸಿ' ಪ್ರಭೇದವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

**ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡುವ ಫ್ಲೂ :** ಫ್ಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಪಿಡುಗಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಪಿಡುಗು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೀಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡಾ ೧೫ರಿಂದ ೫೦ರಷ್ಟು ಜನರು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪಿಡುಗಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಸಂದಣಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಗೈರುಹಾಜರಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ರಜೆ ಹಾಕುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 'ಏ' ಗುಂಪಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ೧೦-೧೫ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದಾದರೆ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ೩-೫ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಫ್ಲೂಗೆ 'ಸಿ' ಗುಂಪಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ೧೧೭೩ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕಂಡ ಫ್ಲೂ ಪಿಡುಗು ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಕೊನೆಪಕ್ಷ ೮೦ ಸಾರಿಯಾದರೂ ಬಂದು ಹೋಗಿದೆ. ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಮಾನವ ದಿನಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದೆ.

**ಮರಣಹೋಮ :** ೧೮೫೭ರ ಮೇ ಎರಡನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಏಶಿಯದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದ ಫ್ಲೂನಿಂದಾಗಿ ೪೦ ಕೋಟಿ ಜನ ನರಳಿದ್ದಾರೆ. ೫೦ ಲಕ್ಷ ಜನ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೧೮ರಿಂದ ೧೯೧೯ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಫ್ಲೂ ಪಿಡುಗಿ

ನಿಂದಾಗಿ ೫೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನ ನರಳಿದ್ದಾರೆ. ೧೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನ ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ದೇಶ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಆಗ ಫ್ಲೂನಿಂದಾಗಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಾಗಿದೆ. ೧೯೫೭ರ ಪಿಡುಗಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್. ಅನಂತರ ಬಂದ ೧೯೬೮ರ ಪಿಡುಗಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸಾವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೂನ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

'ಫ್ಲೂ'ನಂತಹ ಮಾಮೂಲಿ ಜಾಡ್ಯವೊಂದು ಹಿಂದೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವು ದನ್ನು ನಮಗೀಗ ನಂಬಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೇ ಶತಮಾನದಿಂದೀಚೆಗೆ ಕಂಡಿರುವ ವೈರಸ್‌ನ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದು, ಜೀವಹರಣ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಕಠೋರವಾಗಿಲ್ಲ.

**ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ವೇಶ :** ಇತಿಹಾಸದು ದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾನವನಿಗೆ ಯಮಧೂತನಾಗಿದ್ದ 'ಫ್ಲೂ' ವೈರಸ್, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಪಾಯ ಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಮಿತ್ರನಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಫ್ಲೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಇವು ತಮ್ಮ ವೇಷ ಕಳಚಿ ಹೊಸ ವೇಷ ತೊಡಲೂ ಬಲ್ಲವು. 'ಏ' ಗುಂಪಿನ ವೈರಸ್ ಗಳಲ್ಲೇ ಏ (ಹೆಚ್,ಎನ್), ಏ (ಹೆಚ್$_2$, ಎನ್$_2$), ಏ (ಹೆಚ್$_3$,ಎನ್$_2$) ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ನಮೂ ನೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬಂದು ಹೋಗಿವೆ. ಮಾನವ ನನ್ನು ಪಿಡುಗಾಗಿ ಕಾಡದೆ - ವಿರಾಮದ ವೇಳೆ ಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂ ವೈರಸ್ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಕತ್ತೆ, ಕುದುರೆ, ಕೋಳಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆಯಂತೆ.

**ನಿತ್ರಾಣಗೊಳಿಸುವ ಜಾಡ್ಯ:** ಎಂತಹ ಭೀಮ ಕಾಯನನ್ನಾಗಲೀ, ಜಗಜಟ್ಟಿಯನ್ನಾಗಲೀ ತಕ್ಷಣ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುವಷ್ಟು ಉಪದ್ರವ ಕೊಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯ ಫ್ಲೂ.

ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ನೆಗಡಿ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಅಸಾಧ್ಯ ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈ ಎಲ್ಲಾ ನೋವು, ಗಂಟಲ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಅಶಕ್ತತೆ, ನಿತ್ರಾಣ, ಚಳಿಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಈ 'ಫ್ಲೂ' ರೋಗಿಯನ್ನು ನರಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಹತಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರೋಗದ ಮುಂದೆ ಶರಣಾಗಿ ತನ್ನ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಫ್ಲೂ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತ ದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಅದು ಮಾಯವಾಗು ತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಅದು ೩-೪ ದಿನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫ್ಲೂನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿತ್ರಾಣ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಫ್ಲೂ' ಎಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಪಿಡುಗಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋದರೂ, ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರ ಫ್ಲೂ ಬಂದು ಹೋಗಿದ್ದನ್ನು ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ನಿವಾರಣೆ**

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ "ಇನ್-ಫ್ಲೂಎಂಜಾ" ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಫ್ಲೂ ವೈರಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ವೈರಸ್ ಕೊಲ್ಲುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಗುಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ ಬಳಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಬರುತ್ತದೆ, ತಂತಾನೇ ಮಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಉತ್ತಮ ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾನೀಯ (ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಹಾಲು, ಗಂಜಿ, ಶರಬತ್ತು, ಎಳ ನೀರು) ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರದ ತಾಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಜ್ವರನಿವಾರಕ, ನೋವುನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ- ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವನಿರೋಧಕ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್)ಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಫ್ಲೂ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿ ಉಪಜಾತಿ ಇರುವುದು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತೊಡರುಗಾಲಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಜಾತಿ- ಉಪಜಾತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲಸಿಕೆ ಯನ್ನು ಆಯ್ದು ಬಳಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಫ್ಲೂನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಕೆಲ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ದ್ರವರೂಪಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇಂತಹಾ ಲಸಿಕೆಗಳು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡು ವುದು ಕೆಲವೇ ಜಾತಿ ಉಪಜಾತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗ ಳಿಂದ ಮಾತ್ರ. ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುವ ಅವಧಿಯೂ ಬಹಳ ಅಲ್ಪಕಾಲ - ಅಂದರೆ ೬ ರಿಂದ ೮ ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಫ್ಲೂ' ಲಸಿಕೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರ, ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಫ್ಲೂ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಫ್ಲೂ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿ ರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ (ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆಹುಳಿ, 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆ) ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ●

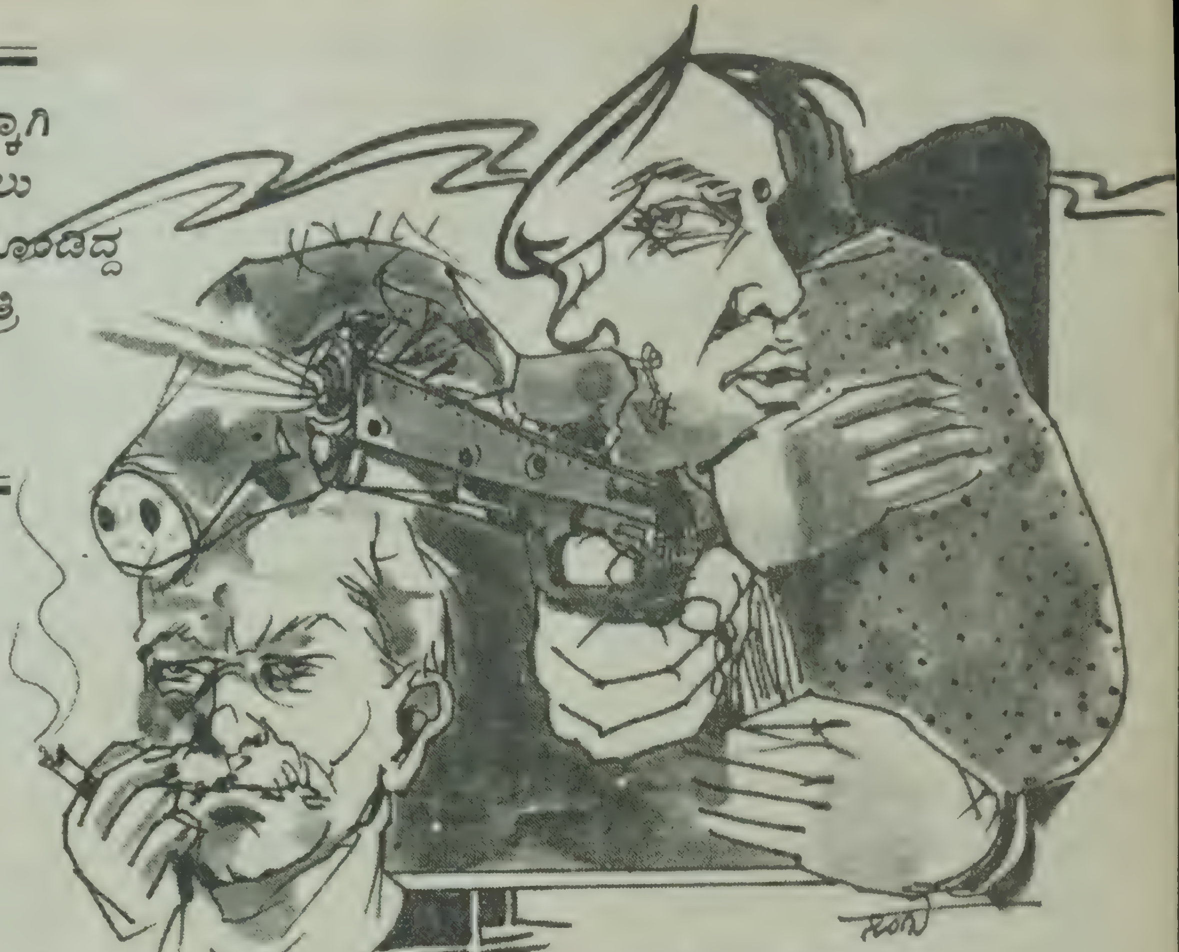
## ಜೀರಿಗೆ

ಬಿಳಿ ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಶ್ವೇತ ಜೀರಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಸಸ್ಯ ೩೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ೯೦ ದಿವಸ ಗಳಾದ ನಂತರ ಫಲ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತ, ಚೀನ, ಮೊರಾಕ್ಕೊ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯದ ಫಲಗಳು ಸುಮಾರು ೧/೨ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಚೂಪಾದ ತುದಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತುಸು ಅದುಮಿ ದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಬಡಿದರೆ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಜಿರಾ ಸಿಗುವುದು.

ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕುಮಿನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಕುಮಿನಮ್ ಸೈಮಿನಮ್' ಇದು 'ಎಪಿಯೇಸಿ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಜೀರಿಗೆಗೆ ವಾತಹರ, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ, ಪ್ರಜೋದಕ ಹಾಗೂ ಹಸಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅತಿಸಾರ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮತ್ತು ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಇದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಂಬಾರ ಜಿನಸು.

*ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣ ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಹಿಣಿ ಪತಿಯನ್ನೇ ತೊರೆಯಲು ಸಿದ್ಧಳಾದಳು. ತನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಭಯದ ಸುರುಳಿಯನ್ನಾಕೆ ಆ ರಾತ್ರಿ 'ಅಂಕಲ್'ನೆದುರು ಬಿಚ್ಚದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ..........*



ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶಂಕರರಾವ್

# ರೋಹಿಣಿಯ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಕರಣ

ಪಶುಪಾಲನ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಾಗಲೇ ಸಂಜೆ ೫-೩೦ರ ಸಮಯ. ಸರಕಾರಿ ನೌಕರರೆಲ್ಲರೂ ಮನೆ ಸೇರುವ ಆತುರದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬಸ್ಸು, ಕಾರು, ಆಟೋಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿದಂತೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಬ್ಬನ್‌ಪಾರ್ಕ್ ಮೂಲಕ ನಡೆದು ಹೋಗಿ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಬಳಿ ಕೋಲಾರದ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ನಡೆಯತೊಡಗಿದೆ.

ಹೈಕೋರ್ಟು ದಾಟಿ ಕಬ್ಬನ್ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಂಜೆಯ ತಂಗಾಳಿ ಹಿತಕರವೆನಿಸಿತು. ಪ್ರತಿ ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲೂ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಜೋಡಿ ಕಿಲಕಿಲನೆ ನಗುತ್ತಾ ತಮ್ಮದೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಡೀ ಉದ್ಯಾನವನ ಹಸಿರುಟ್ಟ ವನದೇವತೆಯಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

''ನಮಸ್ಕಾರ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಬನ್ನೀ.....'' ಧ್ವನಿ ಬಂದ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ನಿವೃತ್ತ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಕೃಷ್ಣರಾಯರು ಕಲ್ಲುಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದವರು ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

''ನಮಸ್ಕಾರ.... ಏನ್ಸಾರ್ ಇಲ್ಲಿ?'' ಅಂತ ಪ್ರತಿವಂದಿಸಿ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಶ್ಚರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರಿದೆ. ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹತ್ತಾರು ಸಿಗರೇಟ್ ತುಂಡುಗಳು ಬಿದ್ದಿದ್ದು ರಾಯರು ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿನಿಂದ ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ರಾಯರು ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೆ ತಮ್ಮ ಬ್ಯಾಗಿನಿಂದ ಕಡತಗಳ ಕಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಪತ್ರವೊಂದನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗಿಟ್ಟು ತಾವು ಮತ್ತೊಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಹಚ್ಚಿದರು. ಪತ್ರದ ಕಾನೂನಿನ ಭಾಷೆ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಅದೊಂದು ಡೈವೋರ್ಸ್ ಸಲುವಾಗಿ ಲಾಯರ್ ನೋಟೀಸ್, ರೋಹಿಣಿ ಹೆಸರಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಓದಬೇಕಾಯಿತು.

ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು ರೋಹಿಣಿಯನ್ನು ಅತೀ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಸಾಕಿ ಪದವೀಧರೆಯನ್ನಾಗಿಸಿ, ಈಗೆರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅದ್ಧೂರಿಯಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದರು. ರೋಹಿಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಹೆಣ್ಣು ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ರೂಪಕ್ಕೊಂದು ಶೋಭೆ ಎನಿಸಿತ್ತು. ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರ ರಾಯರು ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರಾಯರು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದು ಕಷ್ಟ-ಸುಖದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು. ರೂಪಸಿ, ವಿದ್ಯಾವಂತೆ ರೋಹಿಣಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೊರತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೇನು ಲಾಯರ್ ನೋಟೀಸ್! ನನಗೆ ಯಾವುದೂ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ರಾಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು, ಅವರು ಅರ್ಧ ಉರಿದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಎಸೆದು ಹೇಳಿದರು.

''ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಟೈಮೇ ಸರಿ ಇಲ್ಲಾ ಸಾರ್, ಮನೇಲಿ ಶಾಂತಿ ಅನ್ನೋದೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ'' ಅಂತ ನಿಡುಸುಯ್ದರು.

ನಿವೃತ್ತ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ, ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್‌ಗೆಲ್ಲಾ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಅಗ್ಗಳಿಕೆ ಬೇರೆ. ಇಂತಹವರೂ ಮೊಮ್ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಟೈಮೇ ಸರಿ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ಹೇಳ್ತಿರೋದು ಕಂಡು ಬೇಸರವಾಯ್ತು.

''ಮೊಮ್ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ವಿಷಯ ನಂಗೆ ತಿಳಿಸ್ಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ, ಏನ್ ಸಾರ್ ಸಮಾಚಾರ.... ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರೋ ಹಾಗಿದೆಯಲ್ಲಾ'' ಅಂತಾ ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

''ತಗೊಳ್ಳಿ'' ಅನ್ನುತ್ತಾ ರಾಯರು ತಾವೊಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದರು. ''ಬೇಡಾ ಸರ್ ಅದೇನೋ ವಿಶ್ಯ ಬೇಗ ಹೇಳಿ'' ಅಂತಾ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದೆ.

ರೋಹಿಣಿಯ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಳಿಯ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವನಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಸಾರ ಸುಖವಾಗೇ ಇತ್ತು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಅಳಿಯ ಮಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ನಗು ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಹಿಣಿಯ ಗೆಳತಿಯರ ಹಿಂಡಂತೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆ ತುಂಬಿರುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಯರಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ಎನಿಸಿತ್ತು. ಏಳು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ ರೋಹಿಣಿ ತವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಹರ್ಷ ಹೊಳೆಯಾಗಿ ಹರಿದಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಸುಖೀ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಯಾರ ದಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದಿತೋ ದೇವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ರಜಾ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಅಳಿಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯಿತೋ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು, ಆದರೆ ಅಳಿಯ ಮುಖ

ದುಮ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದದ್ದು ರಾಯರಿಗೆ ಆತಂಕವೆನಿಸಿತ್ತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಹಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತೀ ವಾರ ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಹಿಣಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾತರಿಸಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅಳಿಯ ಈ ಸಾರಿ ಹದಿನೈದು ದಿನವಾದರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ತಾವೇ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬಂದವನು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೇನೂ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಕೂಗಾಟ ಕೇಳಿ ರಾಯರಿಗೆ ತಳಮಳವಾಯಿತು. ಬೆಳಗಾಗುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದವನಂತೆ ಅಳಿಯ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಹೊರಟುಬಿಟ್ಟ. ನಗು ಉಲ್ಲಾಸ ಮನೆಯಿಂದಾ, ಮನದಿಂದಾ ದೂರವಾಯಿತು. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ತಾವು ತಲೆ ಹಾಕಬಾರದು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೂ ರಾಯರ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿತ್ತು. ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ಮಗಳ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಫಲ ಮಾತ್ರ ಶೂನ್ಯ. ಅಳುವುದೊಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೇನೂ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ರೋಹಿಣಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಳು.

ಅಳಿಯ ಬರುವುದು ನಿಂತುಹೋಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ರೋಹಿಣಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗಲೂ, ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದರೂ ಮಗುವಿನ ಮುಖ ನೋಡಲೂ ಅಳಿಯ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬರೆ ಹಾಕಿದಂತೆ ಮಗು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ರೋಹಿಣಿಗೆ ಲಾಯರ್ ನೋಟೀಸ್ ಕೊಟ್ಟು, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಸಲುವಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿದ್ದ. ಅಳಿಯನ ಕೋಪ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿತ್ತು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ರೋಹಿಣಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾದಳು. ಸಂಧಾನದ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿತು. ವಕೀಲರ ವಾದ, ಪ್ರತಿವಾದ, ಮೊಕದ್ದಮೆ ಮುಂದೂಡುವುದು, ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಎಂದು ಯಾರ್‍ಯಾರ ಬಳಿ ಅಡ್ಡಾಡಿದರೂ, ಒಣ ಚರ್ಚೆಯಾಯಿತೇ ಹೊರತು, ಏನೊಂದೂ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಬರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ವಕೀಲರ ಜೇಬು ಭರ್ತಿಯಾದದ್ದೇ ಲಾಭವಾಯಿತು. ಈ ದಿನವೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೇ ಹಾಜರಾಗಿ ರಾಯರು ಬೇಸರದಿಂದ ಕಬ್ಬನ್ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧೂಮಯಜ್ಞ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ ನಂತರ ರಾಯರು ''ನಡೀರಿ ಒಂದ್ಹೆಜ್ಜೆ ಮನೇಗೆ ಹೋಗೋಣ'' ಎಂದು ಎದ್ದರು. ರಾಯರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ರೋಹಿಣಿಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದು ಸರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಯಾನವನದಿಂದ ಹೊರನಡೆದೆ.

ಆಟೋಹತ್ತಿ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಇಳಿದಾಗಲೂ ಮನದ ತುಂಬಾ ರೋಹಿಣಿಯ ದಾಂಪತ್ಯ ದುರಂತಕ್ಕೀಡಾದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚನೆಯಿತ್ತು. ರಾಯರ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹವಿರಲಿಲ್ಲ. ರೋಹಿಣಿ ರೂಮಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು ಊಟ ಮುಗಿಸಿದೆ. ರಾಯರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಧೂಮಯಜ್ಞದ ಸಲುವಾಗಿ ಹೊರ ನಡೆದರು. ಅಡಿಕೆ ಎಲೆತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿರಿಸಿದ ರಾಯರ ಪತ್ನಿ ನನ್ನೆದುರಿಗಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸೂರನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಏನಿರಬಹುದು ರೋಹಿಣಿಯ ಅಂತರಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಿ, ''ಏನನ್ತಾಳೆ ರೋಹಿಣಿ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಬಾಯೊಳಗಿರಿಸಿ ಅಂಬುಜಮ್ಮ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

''ಏನು ವಿಶ್ಯಾ ಅಂತಾ ರೋಹಿಣಿ ಹೇಳ್ತಿಲ್ಲಾ. ರೋಹಿಣೀನ ಅವರು ತುಂಬಾ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ ಬೆಳ್ಸಿದ್ದೇ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅವಾಂತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ'' ಅಂತಾ ಪಿಸುನುಡಿದರು. ''ಈಗಂತೂ ಮಾತೇ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ, ನೀವೊಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳ್‌ನೋಡಿ ರೂಮಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಈಚೀಚ್ಗೆ ಊಟಾನೂ ಸರ್‍ಯಾಗಿ ಮಾಡ್ತಿಲ್ಲ'' ಅಂತಾ ಸೆರಗಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣೊರೆಸಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ನಡೆದರು.

ಚಿಗುರೆಲೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಅಂತ ಎರಡೆಲೆ ಜಾಸ್ತೀನೇ ತಿಂದ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಬಾಯ್ತುಂಬಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ರೂಮಿನ ಬಾಗಿಲು ಕೊಂಚವೇ ಸರಿಸಿ 'ರೋಹಿಣೀ' ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾ ರೂಮಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆದೇ ತಾನೆ ಹಾಲೂಡಿಸಿ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೋಹಿಣಿ ನನ್ನ ಬರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹಗುರಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಚ್ಚಿ ''ಬನ್ನಿ ಅಂಕಲ್'' ಅಂತಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಕ್ಕ ಸರಿದು ಕುಳಿತಳು. ರೋಹಿಣಿಯ ಪ್ರತಿರೂಪದಂತಿದ್ದ ಮಗು ಮುದ್ದಾಗಿತ್ತು. ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾಗಲೆಂದು ''ಏನಮ್ಮಾ.... ಅಳಿಯಾನೋ... ಸೊಸೇನೋ....'' ಎಂದು ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಚಿಮ್ಮಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

''ಸೊಸೇನೆ ಅಂಕಲ್... ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗೋ ಸೊಸೇನೆ'' ರೋಹಿಣಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ ಮಿನುಗಿತು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಹಗುರಾಗಿ ನೇವರಿಸಿ THE MOST BEAUTIFUL GIRL CHILD EVER I HAVE SEEN ಅಂತಾ ಕಾಂಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಹೇಳಿದೆ. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಮೌನದ ನಂತರ ''ಕೋಲಾರಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ ಬರ್ತೀಯ.... ನಮ್ಮ ಸೊಸೇನ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ನೋಡಬೇಡ್ವಾ?'' ಅಂದದ್ದೇ ತಡ ''ಅದೊಂದ್ ಮಾತ್ರ ಹೇಳ್ಬೇಡಿ ಅಂಕಲ್'' ಅಂದ್ಲು.

''ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ ರೋಹಿಣೀ ಪ್ರೈಮರಿ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದ್ಯ ಇತ್ತು'' ಅಂತಾ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ''ಗಂಜೀಯ ಕುಡಿದರೂ ಗಂಡಾನ ಮನೆ ಲೇಸು'' ಅನ್ನೊಷ್ಟರಲ್ಲಿ ''ಅಂಕಲ್ ಅವ್ರು ನನ್ ಮಾತೇ ಕೇಳೋಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಕೇಳ್ಕೊಂಡಿದೀನಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಮಾಡ್ಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಂತಾ, ಇಲ್ದಿದ್ರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಂದ ಕೋಲಾರಕ್ಕೆ ಓಡಾಡೋಕ್ಕೆ ಆಗಲ್ವಾ ಅಂಕಲ್, ಅವ್ರು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಪ್ಲಿಲ್ಲ, ತಪ್ಪೆಲ್ಲಾ ಅವರ್ದ್ದೆ ಅಂಕಲ್'' ಅಂದಳು. ''ನಿನ್ನ ಮಾತು ಸರಿ'' ಅಂತಾ ನಾನು ಅವಳ ಪರ ಮಾತಾಡಿದ್ದು ರೋಹಿಣಿಗೆ ಖುಷಿಯಾಗಿರಬೇಕು ''ನೀವೊಬ್ರೆ ಅಂಕಲ್ ನನ್ನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರೋದು. ಬೇರೆಯವರೆಲ್ಲಾ ನನ್ದೇ ತಪ್ಪು ಅಂತಾ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡ್ತಿದಾರೆ'' ಅಂತಾ ಅಲವತ್ತುಕೊಂಡಳು.

''ಕೋಲಾರ ಅಂದ್ರೇ ಅಲರ್ಜೀನಾ ?''

''ಅಲರ್ಜಿ ಅಲ್ಲಾ ಅಂಕಲ್ ಭಯಾ !''

ಅವಳ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಭಯಾ ಅಂದ್ರೆ ಏನು ? ಯಾಕೆ ಭಯಾ? ವಿಷಯ ಗೋಜಲಾಗಿ ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆಂದಿತು. ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಹೊಸಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್‌ಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ರೋಹಿಣಿಯ ಮನೆ ಇತ್ತು. ಭಯಾ ಅಂದ್ರೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬ್ಲಾಕ್ ಮೇಲ್ ಮಾಡ್ತಿದಾರ ಏನು? ರೋಹಿಣಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಸೂಚನೆ ಕೊಡದೆ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳಲ್ಲಾ ಎನಿಸಿತು. ನನ್ನ ತೊಳಲಾಟದ ಬಗೆಗೆ ರೋಹಿಣಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಅವಳೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು.

''ಇನ್ನೂ ಹೊಸಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್‌ಶನ್ ಅಂಕಲ್ ನಮ್ದು. ನಮ್ಮ ಮನೇನೆ ಕೊನೇದು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಹಂದಿಗಳು ಓಡಾಡ್ತವೆ. ಹಂದೀನ್ನ ನೋಡಿದ್ರೆ ನಂಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆದ್ರಿಕೆ'' ಅಂತಾ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಭಯಾ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಳು. ಹುಡುಗೀರೆಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲೀನೋ, ಜಿರಳೇನೋ ಕಂಡ್ರೆ ಹೆದ್ರತಾರೆ ಅಂತಾ ಅನ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಬೀದೀಲಿ ಹೋಗೋ ಹಂದೀನ ನೋಡಿ ರೋಹಿಣಿ ಭಯಾ ಪಡ್ತೀದಾಳಲ್ಲಾ ಅಂತ ತಿಳಿದು ತುಂಬಾ ನಗು ಬಂತು. ತಡೀಲಾರದೆ ಜೋರಾಗಿ

ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ನಗುವಿನ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಮಗು ಎದ್ದು ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮಗುವಿನ ಅಳು ಕೇಳಿ ಅಂಬುಜಮ್ಮ ಒಳಬಂದು ''ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡ್ಕೊಂತೇನೋ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಮಗೂನ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ರೂಮಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟರು. ವಿನಾಕಾರಣ ಮಗೂನ ಎಬ್ಬಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ ನಲ್ಲಾ ಅಂತ ನಂಗೆ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು. ರೋಹಿಣಿ ಎದ್ದು ಕಪಾಟಿಲ್ಲಾ ಹುಡುಕಿ ಒಂದು ಪೇಪರ್ ಕಟಿಂಗ್ ನನ್ನ ಕೈಗಿತ್ತಳು.

ಪೇಪರ್‌ಕಟಿಂಗ್ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಿದೆ, ಬೀದಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನ ಪೋಲೀಸರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೇ ಗುಂಡು ಹೊಡೆದು ಸಾಯಿಸ್ತಿರೋ ಚಿತ್ರ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೂ ರೋಹಿಣಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಅಂತ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

''ಈಗ ಹೇಳಿ ಅಂಕಲ್. ಕೋಲಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಮಗೂನ ಬಲಿ ಕೊಡೋಕೆ ನಂಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲಾ'' ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು. ಈಗರ್ಥವಾಯಿತು. ರೋಹಿಣಿ ಹೆದರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಂದಿಗಳಿಂದ ಹರಡೋ ಮೆದುಳು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅಂತಾ ಖಾತ್ರಿ ಯಾಯಿತು.

ರೋಹಿಣಿಗೆ, ತನ್ನ ಮುದ್ದು ಮಗುವಿಗೇ ಮೆದುಳು ಜ್ವರಾ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೇ ಅಂತಾ ಖಾತ್ರಿ ಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡೋ ಹಾಗೆ ವರ್ಷಾವರ್ಷಾ ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ದಿಂದಾ ಸಾಯೋದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗು ವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಗೆಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಗಳು ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದೂ ನಡೆಯು ತ್ತಿತ್ತು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಹೆದರಿಕೊಂಡ ರೋಹಿಣಿ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ವರ್ಗಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸು ತ್ತಿದ್ದಳು. ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರಲಾರದ ರೋಹಿ ಣಿಯ ಗಂಡ ಇವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆದರಿಕೆಯ ಕಾರಣ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ರೋಹಿಣಿಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬೇರಾವುದೋ ನಿಗೂಢ ಕಾರಣ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಹಾಗೆಂದೇ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ಮನಸ್ತಾಪ, ಜಗಳ ಮುಂದುವರಿದು ಡೈವೋರ್ಸ್‌ವರೆಗೆ ಸಾಗಿ ರಾದ್ಧಾಂತವಾಗಿತ್ತು. ತನ್ನ ಹೆದರಿಕೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ರೋಹಿಣಿ ತನ್ನ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ ವನ್ನು ದುರಂತಕ್ಕೀಡುಮಾಡಿದ್ದಳು.

ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಬಗೆಗೆ ರೋಹಿಣಿಗೆ ಸರಳ ವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಬಗೆಗೆ ಹೆದರಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುದ್ದು ಮಗು ವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ನನ್ನದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಹಿಣಿ ''ಹಾಗಾದ್ರೆ ನನ್ನ ಮಗೂ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಏನೂ ತೊಂದ್ರೇ ಇಲ್ಲಾಂತೀರಾ ಅಂಕಲ್?'' ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

''ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ರೆ ಮಗೂ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಯ್ಯಾರಾದ್ರೂ ಗ್ಯಾರಂಟೀ ಕೊಡೋರಿದ್ದಾರಾ?'' ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ರೋಹಿಣಿ ಅಧೀರಳಾದಳು. ಇದೇ ಸಮಯವೆಂದರಿತು ರೋಹಿಣಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಹೊರಬಂದೆ. ಗಡಿಯಾರ ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೊಂದರ ಸಮಯ ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಯರು ಆಗಲೇ ನಿದ್ರಿಸಿದ್ದರು. ನನಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಉರುಳಿ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಾದಾಗ ತುಂಬಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದೆ ಅಂತ ಅನಿಸ್ತು. ಗಡಿಯಾರ ಆಗಲೇ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ತೋರಿಸ್ತಿತ್ತು. ಸೋಮಾರಿ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟೆ ಅಂತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕ ಆಯ್ತು. ಹೊರಳಿ ನೋಡಿದರೆ ರಾಯರು ಎದುರಿಗೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅಂಬುಜಮ್ಮ ನವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂದೇಶ ತಲುಪಿತೋ ಗೊತ್ತಾ ಗ್ಲಿಲ್ಲ; ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿ ತಂದಿಟ್ರು. ಗಂಡಾ ಹೆಂಡ್ತೀ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮಿಂಚುತ್ತಿತ್ತು.

ಬೇಗನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಆತುರದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಬಂದೆ. ಅಂಬುಜಮ್ಮ ತಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ತಂದಿರಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಅಭಿ ರುಚೀನ ಇವರು ಮರೆತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಅಂತಾ ಖುಷಿ ಯಾಗಿ ತಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದೆ. ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿ ಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರಾಯರೂ ಜೊತೆಗೂಡಿದರು.

''ಬರ್ತೀನಿ ಸಾರ್ ಮತ್ತೇ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಹೊರಡಲು ತಯಾರಾದೆ.

''ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಅಂಕಲ್ ನಾನೂ ಬರ್ತೀನಿ'' ರೋಹಿಣಿಯ ಇಂಪಾದ ಧ್ವನಿ ರೂಮಿ ನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ವನಂತೆ ರಾಯರ ಕಡೆ ನೋಡಿದೆ. ಅಂಬುಜಮ್ಮ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

''ಬನ್ನಿ ಹೇಳ್ತೀನಿ'' ಅಂತಾ ರಾಯರು ಮನೆ ಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಆವರಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಗಿಡದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತರು.

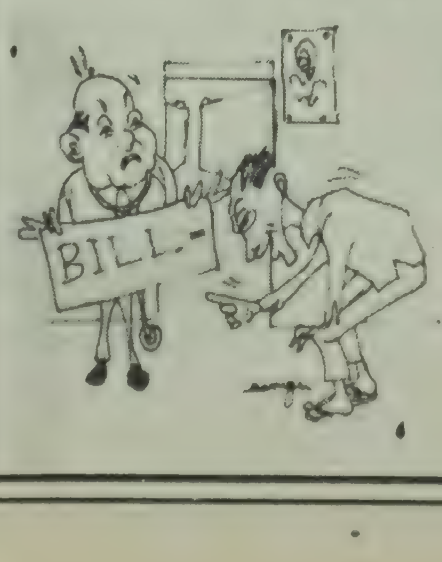
''ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಮಲಕ್ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ರೋಹಿಣಿ ನನ್ನ ಎಬ್ಬಿಸಿ ತಾನು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋ ನಿರ್ಧಾರ ತಿಳಿಸಿದಳು. ನನಗೆ ನಂಬೋಕೆ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೇ ಎದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೊರಡ್ತೀನಿ ಅಂತಾ ರೆಡಿಯಾಗ್ತಿದಾಳೆ. ಎಂತಾ ಮೋಡಿ ಮಾಡ್ಬಿಟ್ರಿ ಅಂತೀನಿ'' ರಾಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಉಕ್ಕಿ ಹರೀತಿತ್ತು. ಜೇಬಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ತೆರೆದು ರಾಯರ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದೆ.

''ನಿನ್ನೆ ಕಬ್ಬನ್ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಬೇಡಾ ಅಂದ್ರೀ'' ಅಂತಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಸೆದು ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ತಗೊಂಡು ಹಚ್ಚಿದ್ರು. ನಾನೇನೂ ಪ್ರತಿ ಹೇಳದೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಹಚ್ಚಿದೆ. ಅವರ ಕುತೂಹಲ ವನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲಾ ಅನ್ನಿ,

''ಸರ್ ನಾನು ಸ್ಮೋಕ್ ಮಾಡೋದು ನೋಡಿದ್ರಾ.... ಇಲ್ಲಾ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಆದಾಗ ಸ್ಮೋಕ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಷ್ಟೇ. ಈಗ ನಿಮಗಾಗಿರೋ ಸಂತೋಷಕ್ಕಿಂತಾ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನಂಗೆ ಸಂತೋಷ ಆಗ್ತಿದೆ. ಹೌದಲ್ವಾ ಸರ್?'' ಅಂತಾ ಮುಕ್ಕಾಲು ಉರಿದಿದ್ದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಬಿಸಾಡಿದೆ.

''ಹೊರಡೋಣ ಅಂಕಲ್'' ಅಂತಾ ರೋಹಿಣಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಕಡೆ ಕೈ ಬೀಸಿದಳು. ಮಗುವಿ ನೊಂದಿಗೆ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದ ರೋಹಿಣಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ●

## ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಲೂ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮ




**ರೋಗಿ :** ಈಗ ನನಗರ್ಥವಾಯಿತು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಲೂ ಎಂಥಾ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತೇ ಅಂತ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಡಾಕ್ಟರ್** (ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ):

ಯಾಕೆ ? ಏನು? ಹೇಗೆ ?

**ರೋಗಿ :** ನಿಮ್ಮ ಬಿಲ್ ನೋಡಿ.

♦ ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

# ವಿವಾಹವಾಗಿರಿ...... ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ !

◆ ಗೀತೂ

**ಅವಿವಾಹಿತರು, ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಅಂಥಾದ್ದೇನಿದೆಯೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗದೆ ಹಲುಬುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಿವಾಹಿತರು ನಾನು ಯಾಕಾದರೂ ಈ ಜಂಜಾಟಕ್ಕಿಳಿದೆನೋ ಎಂದು ಮರುಗುತ್ತಾರೆ.**

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಈ ಸುದ್ದಿ ಓದಿ. ನೀವು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಾಟವಿಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಂಸಾರದ ನೂರೆಂಟು ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹಾಯಾಗಿರುವಿರೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಜನರೆದುರು ತೋರ್ಪಡಿಸಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂಬುದು ಈಗ ರಹಸ್ಯವಲ್ಲ.

ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ರಾಚರ್ಡಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಇರಾಸ್ಮಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮಾಡಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಿವಾಹಿತರ ಜೀವನವು ಅವಿವಾಹಿತರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸುಖಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

''ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಡುಗ ಸರಿ ಹೋಗ್ತಾನೆ'' ಅನ್ನೋ ಹಳ್ಳಿಗರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆ.

★ **ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಪುರುಷರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಡಿಮೆ.** ಯಾಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ದುಡಿಯಲಿಕ್ಕಾಗದು. ದುಡಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಡ್ಡೆಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು ? ಹಣವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುವ ಗಂಡನ (ಹೆಣವ)ನ್ನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆ ಎದುರ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ **ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.** ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುವುದು ನಾನು. ಇವಳು ತಿಂದುಂಡು ತೇಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕೆ ? ಎನ್ನುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ಯಾಕೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ? ಇದ್ಯಾಕೆ ಹೀಗಿದೆ ? ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಚೌಕಾಶಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಸ್ ತನ್ನನ್ನು ಉಗಿದದ್ದರ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಒದರಿ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ **ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.** ತನಗಿಂತ ಬೇಗ ಹೆಂಡತಿ ಎದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾಳಾ ? ಎಂದು ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾದರೂ ಟೈಮಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು, ತಟ್ಟೆಯ ಮುಂದೆ ಕೂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಡದಿಯ ಭಯದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವವರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ.



ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮಿತ್ರರು ''ಸಿಗರೇಟು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡು''ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡರೆ ...... ''ಆಗಲ್ಲ, ಬೇಕಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಬಿಡ್ತೀನಿ'' ಅನ್ನೋ ಒರಟ, ಹೆಂಡ್ತಿಯೆದುರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ, ಕದ್ದು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಾನೆ.

ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ೧೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪುರುಷರು, ತಾವು ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಹೆಂಡಂದಿರು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೇ!

★ **ಶೇ. ೮೦ರಷ್ಟು ಗಂಡಂದಿರು ವಾರದಲ್ಲೈದು ದಿನವಾದರೂ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.** ಹೆಂಡತಿಯ ಕೈಯಡಿಗೆಯ ಮೋಡಿಯೇ ವಿಚಿತ್ರ. ದಿನಾಲೂ ಅದೇ ಅನ್ನ ಸಾರು ತಿಂದರೂ ರುಚಿಯಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಕೇಳುವವರಾರು ? ಮಾಡಿದ್ದುಣಸೇ ಮಾರಾಯ್ತೀ ಎಂದು ಗಾದೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕಷ್ಟೇ.

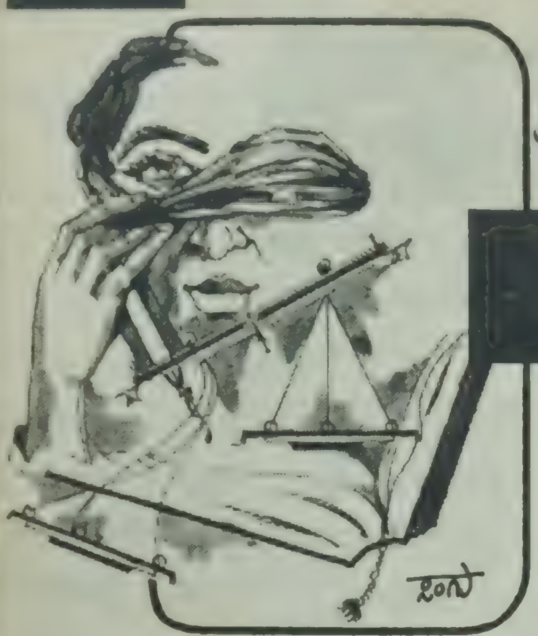
> *ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ನೀವು ಸುಖಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ. ಕೆಟ್ಟವಳು ಸಿಕ್ಕರೆ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ!*
>
> **ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್**

ಅಲ್ಲದೆ, ವಿವಾಹಿತ ಗಂಡಸರು ಬೇಗ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ಪತ್ನಿಯರು ಮುತ್ತೈದೆಯ ಸಾವು ಬಯಸಿ, ಸದಾ ಕಾಲ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ!

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೫ರಷ್ಟು ಜನ ಟಿಫನ್ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹಿತರಿಗಿರುವಷ್ಟು ಇವರಿಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುವವರಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಉಂಡದ್ದು ಕರಗಬೇಕಾದರೆ ಮೈತುಂಬ ಕೆಲಸಗಳಿರಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಯ ಕಾಟವಿರಬೇಕು. ಜಗಳ-ಹೊಡೆದಾಟಗಳಿರಬೇಕು. ಅವೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲದೆ, ಕೂತಲ್ಲೇ ಕೂತಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯದೇ, ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದೀತೆ ?

ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ದೂರವಾದವರ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿ, ಅವರು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ''ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ರಿಗೆ ಹೋಟ್ಲೂಟ ಆಗೋದೇ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ವಯ್ಯಾರದಿಂದ ಉಲಿಯುತ್ತಾಳೆ. ತೌರಿನಿಂದ ಅರ್ಧಾಂಗಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಈ ಮಹಾಶಯ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು ಕೂತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೇ, ವಿವಾಹಿತರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ವಿಚ್ಛೇದಿತರೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ನರ್ಸುಗಳಿಂದ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಲು ಏನಾದರೊಂದು ನೆಪ ಹುಡುಕುವ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೇನೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಕುರಿತು ಉತ್ಸಾಹ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಆತನಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲವು. ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು. ಹೆಂಡತಿ ಬೇಕಾ? ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬೇಕಾ!




# ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು-೨

# ಪಂಚನಾಮೆ-II

ಡಾ| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

**ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :**

೧. ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರ ಪಂಚನಾಮೆಯು ಮುಂಬೈ ನಗರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿವರಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಹುದು.

೨. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪಂಚನಾಮೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದರ ಬದಲು ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹ ಏಕರೂಪದ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಉಚಿತ.

೩. ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರೂ ಪಂಚನಾಮೆಗಳು ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರ ಪಂಚನಾಮೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ನಂತರ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರದ್ದು. ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಪೊಲೀಸ್ ಪಂಚನಾಮೆ. ಇವನ್ನು ಸಕಾರಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಎ. ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಅಸಹಜ/ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವುಗಳ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇವರಿಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ, ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಇಡಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇವರ ಜ್ಞಾನ, ತಜ್ಞ ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಿಗೆ ಇರುವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಸಮಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಬರಲಾರದು.

ಬಿ. ಪೊಲೀಸ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯ ಸ್ಥಾನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವಶ್ಯಕಂಡುಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದಷ್ಟು ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಈತನಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಹಿರಿಯ ಪೊಲೀಸ್ ಪೇದೆಯೇ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸುಳುಹುಗಳು ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಇದ್ದರೂ, ಇವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿ. ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಇವರು ಸಹಜ ಸಾವು ಯಾವುದು, ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲರು. ಅನವಶ್ಯ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲರು.

ಆದರೆ ಇವರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ತಜ್ಞ ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕೆಳದರ್ಜೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ಪೊಲೀಸ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನ ತೀರಾ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು. ಅವರು ಸಹಜ-ಅಸಹಜ ಸಾವುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಲೆತ್ನಿಸದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಶವಗಳನ್ನು ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಶವಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ವಿಳಂಬವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇ. ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರ ಪಂಚನಾಮೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯದರ್ಶಿಗಳ ಮಂಡಲವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವು ಇರಲೇಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಇವರೆಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು. ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೇ. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಸ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪು ಸದಸ್ಯರ ಬಹುಮತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಎಫ್. ಪೊಲೀಸ್ ಪಂಚನಾಮೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯದರ್ಶಿಗಳ ಬದಲು ಪಂಚಾಯತಿದಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಆಯ್ಕೆ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯು ಯಾರನ್ನು ಗಣ್ಯರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅವರೇ ಪಂಚಾಯತಿದಾರರು ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಗಂಧ ಜ್ಞಾನವು ತಿಲಮಾತ್ರವೂ ಇರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯು ಬರೆದ ವರದಿಗೆ ಇವರು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಒತ್ತುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು!

ಜಿ. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಪಂಚನಾಮೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಘನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಯಾರೂ ಸಂಶಯಿಸಲಾರರು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ಒಂದು

ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಶ್ಲಾಘಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ ! ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರೂ, ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸುಳುಹುಗಳು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ?

೫. ಈ ಮೂರು ವಿಧದ ಪಂಚನಾಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಎ. ವಿಧಿ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಿಗೆ ಶವವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಿ. ಶವವನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಿ. ಶವವಿದ್ದ ಪರಿಸರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಿ. ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನು ಮುಖತಃ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ. ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ವರದಿಯೊಡನೆ ಶವವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲವಿಳಂಬವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು. ಶವವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಸುಳುಹುಗಳು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು; ಅಥವಾ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಬಹುದು.

ಎಫ್. ಕಾಲ ವಿಳಂಬದ ಕಾರಣ, ಶವದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತೋರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಸಾವಿನ ನಿಜಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು.

೬. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉತ್ತರವೆಂದರೆ 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಂಚನಾಮೆ' ಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು.

ಎ. ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ/ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವಿನ ಮೊದಲ ವರದಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ, ಆಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರು ಬರಬೇಕು.

ಬಿ. ವೈದ್ಯರು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಶವವನ್ನು, ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಿ. ಶವದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರೇ, ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ಅಂಶಗಳ ಋಜುವಾತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರವೇ ಅಂತಿಮ ವರದಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

ಡಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಂಚನಾಮೆಯಿಂದ ಮರಣಕಾರಣವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಖಚಿತವಾಗಿ ನುಡಿಯಬಹುದು. ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಿರಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೭. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಪೊಲೀಸರ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಪಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಾಸನಬದ್ಧ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

೮. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಂಚನಾಮೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಇಂದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂತಹುದೇ 'ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಕ್ಸಾಮಿನರ್ ಸಿಸ್ಟಂ' ಎನ್ನುವುದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಸಹಜ/ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವಿನ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವೈದ್ಯರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೈದ್ಯರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಅಂದಂದಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅಪರಾಧಿ ಎಷ್ಟೇ ಚಾಣಾಕ್ಷತನದಿಂದ ಅಪರಾಧ ವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

೯. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಿರುವ ಪಂಚನಾಮೆಯ ಶಾಸನಗಳಿಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ತಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕಿದೆ. ■

(೨೯ ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

## ಕೊರಿಯರ್

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿತ್ತು. ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಅವನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಸಾವನ್ನು ತಂದಿತ್ತು.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಳ್ಳಸಾಗಾಣಿಕೆ ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕೆಲಸ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕಸ್ಟಂನವರ ಕೈಗೆ ಸಿಲುಕದಂತೆ ಸಾಗಿಸಲು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಬಾಡಿ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ !

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಭರಿತ ಕಾಂಡಂ ಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಗುದನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಡಂ ಗಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿಗೊಂಡು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಿಳೆಯರು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಕಾಂಡಂ ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಂಡಂ ಬದಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ತೆಳು ಪೇಪರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

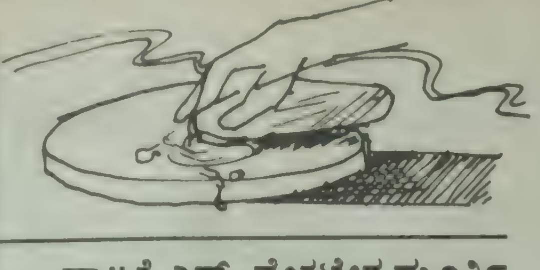
ಹೆರಾಯಿನ್, ಕೆನಾಬಿಸ್, ಕೊಕೇನ್, ಇವು ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಮುಖ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು.

ಕಸ್ಟಂನವರಿಗೆ ಈ ಹೊಸವಿಧಾನ ತಿಳಿಯಿತು. ಮ್ಯಾಟ್ರಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ೮೦೦ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ೧೬೦ ಜನರು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮುಖ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಂಡಂ ಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟ ತಮ್ಮ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು !

ಅಸ್ಲಾಂನಂತಹ ಬಡ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹಣದ ಆಮಿಷ ತೋರಿಸಿ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲಸ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಕ್ರಮೇಣ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಧಾನಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಕಸ್ಟಂನವರೂ ಸಹ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶಯಗ್ರಸ್ತರನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ೧೯೮೧ ರ ನಂತರ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವಿರಳವಾಗಿವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

*'ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಗಂಧ ತೀಡಿದ್ಹಾಂಗ'* ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದರೂ ಅದು ಸೂಸುವುದು ಪರಿಮಳವನ್ನೇ, ನೀಡುವುದು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೇ.



-ಡಾ॥ ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ

# ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಸಿರಿ ಶ್ರೀಗಂಧ

'ಗಂಧದ ಗುಡಿಯಿದು ಮೈಸೂರು' ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳರಿಯದ ಕನ್ನಡಿಗನಿಲ್ಲ. ಮೈಸೂರಿನ ಗಂಧದ ಸಾಮಾನು ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ. ಈ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಂಧದ ಮರಗಳಿಂದ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವರು. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಾಶಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಬೀರುವ ಈ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಮರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಬಂದಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಕಡಲೆ ಕಾಳು ಗಾತ್ರದ ಗಂಧವನ್ನು ಭಕ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗುವ ಜನ ದಾಹತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ಜಲಪಾನ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಾಹ ಶಮನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ವಿಷನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಕಫ ಕರಗಿ ನೀರಾಗುವುದು. ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುವುದು. ರಕ್ತ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು. ಮುಂಡನದ ನಂತರ ಬೋಳು ತಲೆಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೆತ್ತಿ ಉರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಬರಬಹುದಾದ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ (ಚರ್ಮ ರೋಗ) ಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಪೂಜಾದಿ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವರು. ಹಣೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವ ಗಂಧವು ಜಾತಿಯ ಲಾಂಛನವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತ ಶೀತಲ ಗುಣವುಳ್ಳ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಣೆಗೆ ಗಂಧ ಹಚ್ಚುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಎಳನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಜ್ವರ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಯು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

♣ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಾದಾರಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಕದಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ತುಂಬಿದ ಬಟ್ಟೆ ಗಂಟನ್ನು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ನೀರು ಹನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಅಥವಾ ತೇದ ಶ್ರೀಗಂಧದೊಂದಿಗೆ ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುವುದು.

♣ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತೇದು ಹಣೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಲೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಲೆಸಿಡಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಬೇಗನೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

♣ ಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು. ಬೇಸಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೆಕೆಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುವು.

♣ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ತುರಿ, ಕಜ್ಜಿ, ಚಿಬ್ಬು ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ಉಪಚಾರವನ್ನು ೪-೫ ದಿನಗಳು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗಿಯೂ, ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುವು.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಸಿಡುಬಿನ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉರಿ, ತುರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ರಣ ಬೇಗ ಮಾಯುವುದು.

♣ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧದ ಚೂರು (ಸಿಬಿರು-chips) ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು ಆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿವಾಸನೆ, ದಂತ ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು.

♣ ಗಂಧದ ಹುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಆಗುವ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ದೂರಾಗುವುದು.

♣ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ. ಕಾಲು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ. ಈ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಸಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

♣ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಸಮತೂಕ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

♣ ನಾಲ್ಕೈದು ತೊಟ್ಟು ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

♣ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ■

# ರಕ್ತ

● ರುಕ್ಮಾಂಗದ

**ರಕ್ತ ಎಂಬ ನೀರು, ನದಿ ಎಂಬ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನದಿ ದಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಂಬ ಜನ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇದೇ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ!**

**ರಕ್ತ ಒಂದು ಜೀವ ದ್ರವ!**
**ರಕ್ತವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿಲ್ಲ!!**

ರಕ್ತ !

ನಮಗೆಲ್ಲ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ವಸ್ತು. ನಾವು ಹುಡುಗರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದೆಷ್ಟು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು! ಆ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಅದೆಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸುರಿದಿತ್ತು! ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!!

ರಕ್ತ ನೋಡಲು ಒಂದು ದ್ರವ, ಕೆಂಪಗಿದೆ. ನೀರಿಗಿಂತ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಮಂದವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ದ್ರವಭಾಗ. ಇದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎರಡನೆಯದು ಕಣ ಭಾಗ. ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ ಅಥವಾ ಕೆಂಗಣ. ಬಿಳೀ ರಕ್ತಕಣ ಅಥವಾ ಬಿಳ್ಕಣ ಹಾಗೂ ಕಿರುಬಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ಸ್. ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಂಗಣಗಳದ್ದು ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನ. ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳದ್ದು ಹಾಗೂ ೧ ಬಿಳ್ಕಣವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ರಕ್ತದ ಭೌತಗುಣಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ. ಇದರ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ (ವಿಸ್ಕಾಸಿಟಿ) ನೀರಿಗಿಂತ ೪-೬ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತವು ನೀರಿಗಿಂತ ೪-೬ರಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾರ. ಇದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತ್ವ (ಸ್ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಗ್ರಾವಿಟಿ) ೧.೦೪೧-೧.೦೦೭ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ರುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪುಪ್ಪು! ಇದರ PH೭.೩೫-೭.೪೫ ನಡುವೆಯಿರುತ್ತದೆ.

*ಬಹುಮುಖಿ :*

ರಕ್ತ ಏಕಿದೆ ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ೧೫೦ ಪೌಂಡು ತೂಗುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೧೦೦,೦೦೦, ೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦ ಜೀವಕೋಶಗಳು!! ಈ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬದುಕಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ವರ್ಧಿಸಬೇಕು. ಬದುಕಲು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ ಆಮ್ಲಜನಕ. ಎರಡನೆಯದು ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ - ಈ ಮೂರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವಕೋಶ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಸಂಖ್ಯ! ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೂ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮ ಬೇಕು. ಆ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ರಕ್ತ!

ರಕ್ತ ನಡೆಸುವ ಜೀವಾಧಾರಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

*೧. ಉಸಿರಾಟ :* ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

$$\text{ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು} \underset{Co_2}{\overset{O_2}{\rightleftarrows}} \text{ಜೀವಕೋಶಗಳು}$$

*೨. ಆಹಾರಾಂಶಗಳು :* ಕರುಳು ಹೀರಿದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

*೩. ವಾಹಕಗಳು :* ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

*೪. ವಿಸರ್ಜನೆ :* ಜೀವಕೋಶಗಳು ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಯೂರಿಯ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವು ಇವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಚರ್ಮ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ.

*೫. ಉಷ್ಣನಿಯಂತ್ರಣ :* ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

*೬. ರಕ್ಷಣೆ :* ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳ್ಕಣಗಳನ್ನು ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿಳ್ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೆಂಬ (ಆಂಟಿಬಾಡಿಸ್) ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

*೭. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ :* ಪ್ಲಾಸ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡಲು

ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

*೮. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ :* ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಈ ಜೀವದ್ರವವು ಸೋರಿಹೋಗಿ ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

*೯. ಸಂತುಲನ :* ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಲವಣಾದಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

*೧೦. PH:* ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಕ್ಷಾರ-ಆಮ್ಲ ತೋಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

### *ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು :*

ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಲ್ಲಿ, ರಕ್ತವು ಅವನ ದೇಹ ತೂಕದ ೧/೧೩ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬರೀ ಪ್ಲಾಸ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ದೇಹದ ೧/೨೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಸರಿಸುಮಾರು ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದು.

ಒಬ್ಬವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಸ್ನಾಯು ಪ್ರಮಾಣ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ನೀರಿನಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರಬಹುದು.

### *ರಚನೆ :*

ಬರೀಗಣ್ಣಿಗೆ ನೋಡಲು ರಕ್ತ ಒಂದು ದ್ರವ. ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹಲವು ಕಣಗಳು ದ್ರವದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

I. ಪ್ಲಾಸ್ಮ :

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಭಾಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿಯುವ ದ್ರವ ಭಾಗವೇ ಪ್ಲಾಸ್ಮ. ಇದೊಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ನಸುಕಿತ್ತಳೇ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ. ಪ್ಲಾಸ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ ಕಣದ್ರವ (ಇಂಟರ್ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ಎಂದು ಇದರ ಹೆಸರು. ಪ್ಲಾಸ್ಮದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಮೂಲಕ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಘಟಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

*೧. ನೀರು :*

ಪ್ಲಾಸ್ಮದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೦ರಷ್ಟು ನೀರಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಅಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಗಬಲ್ಲುದು. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲುದು. ಹೊರಬರಬಲ್ಲುದು, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದು. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವ ನೀರು (ಮೂತ್ರ, ಮಲ ಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನೆಯಿರುತ್ತದೆ.

*೨. ಪ್ರೋಟೀನು :*

ಪ್ಲಾಸ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸೀರಂ ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್, ಪರಾಸರಣದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ (ಆಸ್ಮಾಟಿಕ್ ಪ್ರೆಶರ್) ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಎರಡನೆಯದು ಸೀರಂ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್, ಉದಾ: ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು. ಇವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯದು ಫೈಬ್ರಿನೋಜನ್. ಇದು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಬೇಕು.

ಸೀರಂ ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬ್ರಿನೋಜನ್‌ಗಳು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೀರಂ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮಕೋಶಗಳೆಂಬುವವು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೀರಂ ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೫೩ರಷ್ಟು. ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್ ಶೇ.೪೩ ಹಾಗೂ ಫೈಬ್ರಿನೋಜನ್ ಶೇ.೪ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲುದು!

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಪ್ಲಾಸ್ಮದಲ್ಲಿ ೬.೮ - ೮.೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸರಾಸರಿ ಅಂಕಿ ಮಾತ್ರ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ೧೮-೨೦ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

*೩. ಆಹಾರಾಂಶಗಳು :*

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸರಳ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಾದರೆ ಶರ್ಕರಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಲಯವಾಗಿ ಸರಳ ರೂಪದ ತಟಸ್ಥ ಜಿಡ್ಡುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

### *II. ಕೆಂಗಣಗಳು :*

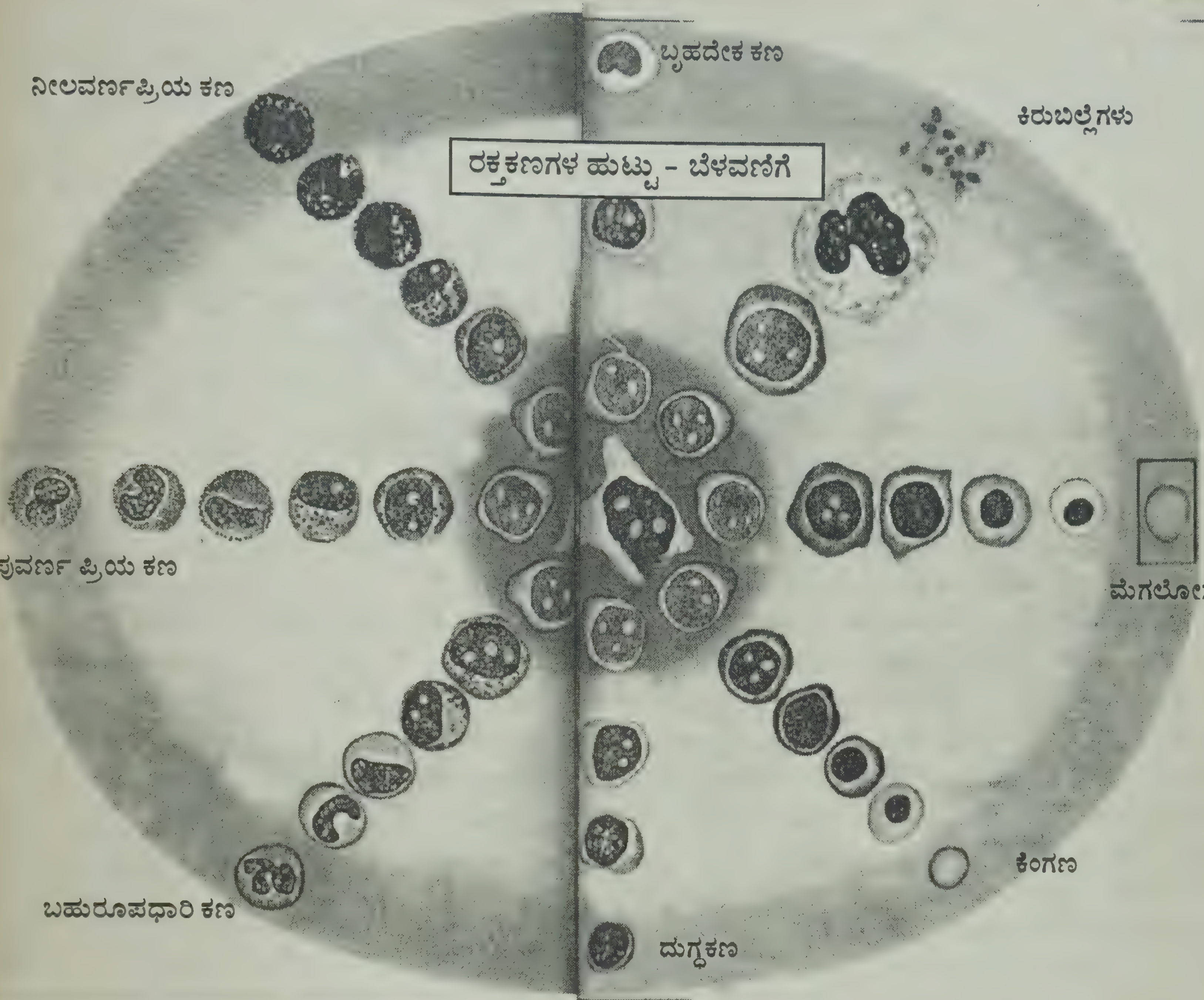
ಕೆಂಗಣಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಣಗಳು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕೆಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೀಜವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಜವಿಲ್ಲದೆ ಹೀಗೆ ಬದುಕುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಾನವ ಒಡಲಲ್ಲಿ ವಿರಳ. ಕೆಂಗಣ ನಿಜವಾಗಿ ದುಂಡಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಧ್ಯಭಾಗ ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸರಾಸರಿ ಗಾತ್ರ ಸುಮಾರು ೭-೨ ಮೈಕ್ರಾನಿನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಹಳದಿ-ಕೆಂಪು ಛಾಯೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಂಖ್ಯ ಕೆಂಗಣಗಳು ಒಟ್ಟಿಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಂಗಣವು ಬಣ್ಣರಹಿತವಾದ, ಜಗ್ಗಬಲ್ಲ ಜಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಕೆಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ವಸ್ತು.

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಣಗಳು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ 'ಯೋಕ್‌ಸ್ಯಾಕ್'ನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಣಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸು ತ್ತವೆ. ಗುಲ್ಮವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಂಗಣಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮವೀಯಬಹುದು. ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ೫ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಕೆಂಗಣಗಳು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಯಕೃತ್ತಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಗಣದ ಆಯಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ ೧೨೦ ದಿನಗಳು. ಕೆಂಗಣಗಳ ಅವಸಾನ ವಿವರ ನಮಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯದು. ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಂಗಣಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಂಗಣಗಳು ಗುಲ್ಮ, ದುಗ್ಧಗಂಟು ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವಸಾನ ಹೊಂದುತ್ತವೆಯಂತೆ.

ಒಂದು ಘನ ಎಂ.ಎಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೫.೫-೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಕೆಂಗಣಗಳು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ೪-೫-೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಂಗಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ.




ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬು. ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲ ಕೊನೆಗೆ ಪಿತ್ತ ಲವಣಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡ ಅಂಡಾಶಯವು ಸ್ತ್ರೀಲಕ್ಷಣ ಕಾರಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರೊಜನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೃಷಣವು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನಿಂದ ಪುಂಲಕ್ಷಣ ಕಾರಕ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇತರ ಕೊಬ್ಬುಗಳೊಡಗೂಡಿ, ದೇಹದಿಂದ ನೀರಿನಂಶ ಆವಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

*೪. ಅನಿಲಗಳು :*

ಆಮ್ಲಜನಕ, ಸಾರಜನಕ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುತ್ತವೆ. ಊತಕಗಳಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಸದಾ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇರಗೊಡದ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಸೋಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡಿನೊಡನೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ $Co_2$ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

*೫. ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು :*

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬರುವ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು. ಈ ಪ್ರತಿ ಕಾಯಗಳು ಜಾಲರ ಒಳಪೊರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ರೆಟಿಕ್ಯುಲೋ- ಎಂಡೋಥೀಲಿಯರ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ದುಗ್ಧ ಗಂಟು, ಯಕೃತ್ತು, ಗುಲ್ಮ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳ್ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ದುಗ್ಧ ಕಣವು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕಣವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಸದಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ, ರೋಗಚೇತರಿಕೆ, ಲಸಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

*ಬಿಳ್ಕಣಗಳು :*

ಹೆಸರು ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಎಂದಿದ್ದರೂ, ಇವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೆಳ್ಳಗೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ಬಣ್ಣರಹಿತ ಕಣಗಳಿವು. ಇವುಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಂಗಣ

ಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಇವು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದುಕುವ ಅವಧಿ ಭಿನ್ನ. ಇವು ಹುಟ್ಟುವ ಪರಿಯೂ ಭಿನ್ನ. ಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಗಾಜಿನ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ, ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳು ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಣಗಳು ಹರಳಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ಹರಳು ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬಿಳ್ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೭೫ ಕಣಗಳು ಹರಳು ಸಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಂಪುಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣದಿಂದ ಕಣಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು 'ಬಹು ರೂಪ ಧಾರಿಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಕಣಗಳ ಕೋಶರಸದಲ್ಲಿ ಹರಳಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಹರಳುಗಳು ಮೂರು ತರಹದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ತಳೆಯುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯವು ತಟಸ್ಥ ವರ್ಣ ಪ್ರಿಯಕಣಗಳು. ಇವುಗಳ ಬೀಜ ೨-೫ ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೋಶದ್ರವದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹರಳುಗಳಿದ್ದು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಧರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ಈ ಕಣಗಳು ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಕಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತೂರಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ 'ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ' ಬಂಧಿಸಿ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯದು ಕೆಂಪುವರ್ಣ ಪ್ರಿಯಕಣಗಳು . ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು ಎರಡು ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.ಹರಳುಗಳು ಅಂಡಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಂವೇದನೆ (ಹೈಪರ್‌ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ) ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನೀಲವರ್ಣಪ್ರಿಯ ಕಣಗಳು (ಬೇಸೋಫಿಲ್ಸ್) ಮೂರನೆಯವು. ಇವು ಹುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹರಳುಗಳ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿ, ಇವುಗಳ ಒಡಲಲ್ಲಿರುವ 'ಹೆಪಾರಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು, ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತವೆ. 'ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ' (ಇಮೀಡಿಯಟ್ ಹೈಪರ್‌ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ) ಯಲ್ಲಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಳ್ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಳುರಹಿತ ಕಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೨೫ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಇವುಗಳ ಬೀಜ ಹುರುಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕೋಶದ್ರವ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣಗಳು ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿ, ಗುಲ್ಮ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ದುಗ್ಧ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಹರಳುರಹಿತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಮೂನೆಗಳಿವೆ. ಕಿರಿಯ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು, ಹಿರಿಯ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಬೃಹದೇಕ ಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಣಗಳು.

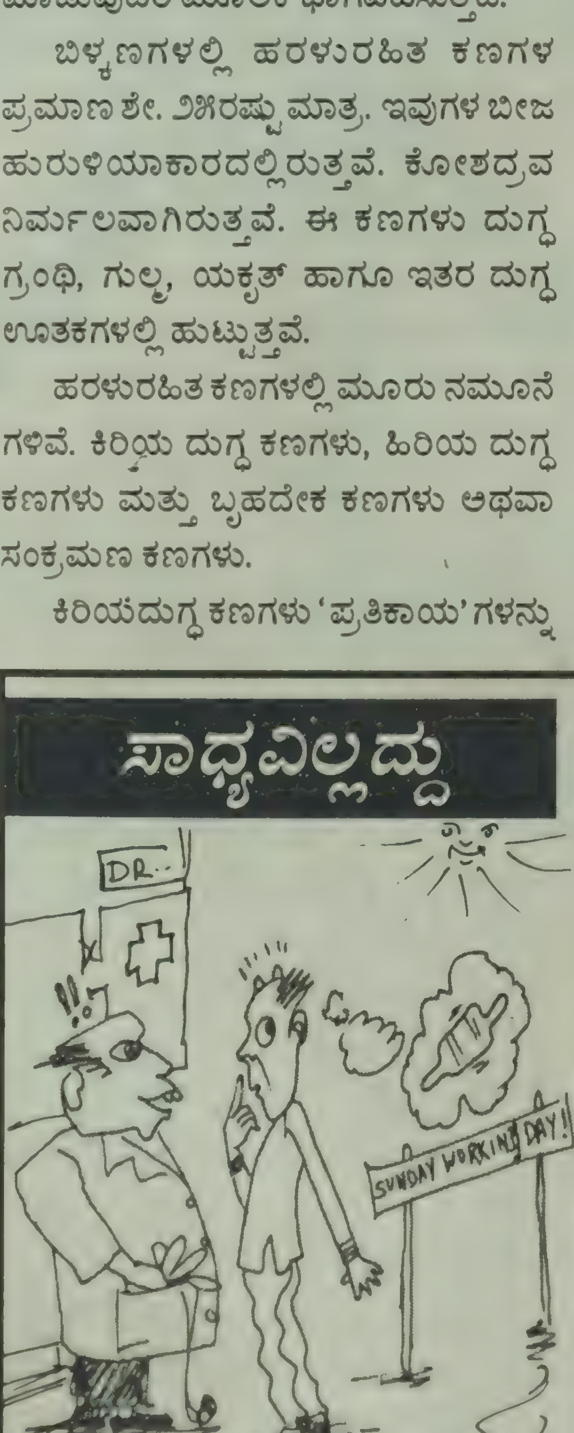
ಕಿರಿಯದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು 'ಪ್ರತಿಕಾಯ'ಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಉರಿಯೂತ ಆದಕಡೆ ಧಾವಿಸಿ, ಆಗಿರುವ ಆಘಾತವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿರಿಯದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೃಹದೇಕ ಕಣಗಳು ಬಿಳ್ಕಣಗಳಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಣಗಳು. ಇವು ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಯಕೃತ್ತು ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಹೊಂದಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದಾದುರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇವನ್ನು ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಒಂದು ಘನ ಎಂ. ಎಂ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೪೬೦೦-೧೧,೦೦೦ ಬಿಳ್ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

*IV.* **ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳು :**

ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಅದುವೇ ಥ್ರಾಂಬೋಸೈಟ್. ಮೆಗಾಕಾರ್ಯೋಸೈಟ್ ಎಂಬ ಬೃಹತ್‌ಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶರಸ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೆಂಪು ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳು ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ದುಂಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಾತ್ರ ಕೆಂಗಣಗಳ ಅರ್ಧದಷ್ಟು. ಒಂದು ಘನ ಎಂ.ಎಂ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೦೦,೦೦೦ ಕಣಗಳಿರುತವೆ. ಇವು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

## ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು




ಡಾಕ್ಟರ್ (ಹೃದ್ರೋಗಿಯ ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ) :

ಯಾವೊತ್ತು ಯಾವೊತ್ತು 'ಸೆಕ್ಸ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇಟ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? 'ಬಿ ಫ್ರ್ಯಾಂಕ್' ..... ಹ್ಞೂಂ.... ಹೇಳಿ.

ರೋಗಿ :

ಸೋಮವಾರ, ಬುಧವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರ, ಭಾನುವಾರ

ಡಾಕ್ಟರ್ :

ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಭಾನುವಾರದ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ್ನ 'ಎಲಿಮಿನೇಟ್' ಮಾಡಿ

ರೋಗಿ (ಹ್ಯಾಪ್‌ಮೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ):

ಅದ್ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಡಾಕ್ಟರ್?

ಆವೊತ್ತೇ ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

♦ ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

# ತೌಡಿನಲ್ಲೇನಿದೆ ?

ತೌಡು ತಿನ್ನುವದು ಈಗ ಜಾಣರ ಲಕ್ಷಣ!

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷ ವಾಗುವಂತೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ವೆನಿಸುವ ವಿಟಾಮಿನ್, ಲವಣ, ಖನಿಜ, ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಪದ ಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಪದವಾಗಲಿ, ಚಿತ್ರವಾಗಲೀ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ 'ತೌಡು ಮಹತ್ವದ ಘಟಕ' ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಹ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತೌಡು ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೆ ಹೀನ, ನಿರರ್ಥಕ, ಹುರುಳಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ''ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಬರಿ ತೌಡು. ಅವನದು ತೌಡು ಕುಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ'' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಹಿಯಾಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತೌಡು ಅಥವಾ ಭೂಸಾ ಒಂದು ನಿರುಪಯೋಗಿ ಪದಾರ್ಥ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ತೌಡು ದನಗಳು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವಿತ್ತು. ಹಿಯಾಳಿಸುವಾಗ 'ಅವನು ತೌಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕು; ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೀನನಾದವ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.

ತೌಡಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿದವರೆಂದರೆ ಡಾ|| ಪೇಂಟರ್ ಹಾಗೂ ಅವನ ಗುರು ಡಾ|| ಬರ್ಕಿಟ್. ಬರ್ಕಿಟ್ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ದೊರಕಿದೆ. ಈ ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತೌಡು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತು ಮನಗಂಡಿತು.

ತೌಡು ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದು ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ದಿಂದ. ಸಸ್ಯಗಳ ಜೀವಕಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೆಲ್ಯುರೋಸ್ ಹಾಗೂ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಂದ ತೌಡು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಪಚನ ಗೊಳ್ಳದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ತೌಡು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಧಾನ್ಯ-ಧವಸಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ತಂದೂರಿ, ನುಚ್ಚು, ಅನ್ನ, ಮುದ್ದೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವದು.

ವೈದ್ಯರು ಜನತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವು ದೆಂದರೆ ಈಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ತೌಡಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ತೌಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವೇ ಮಾಯವಾಗು ತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಮಲ ಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಡೈವರ್ಟಿಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ. ತೌಡನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಫ್ರಿಕನ್‌ರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಗುದದ್ವಾರದ ಕಾನ್ಸರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ತೌಡನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತಮಾಡಿದ ಮುಂದು ವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಅದೇ ಕಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಹಳ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಿಳಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರು ವಿದೇಶಿ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಚಾಕಲೇಟ್, ಮಿದು ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಮೈದಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೂರಿ, ಮಾಂಸ, ತತ್ತಿ, ಮೀನು, ಕೇಕ್, ಜಾಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರು ವರು. ತೌಡು ಕೂಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ.

### *ತೌಡಿನ ಮಹತ್ವವೇನು ?*

ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ತೌಡು ಪಚನ ಗೊಳ್ಳದ ಪದಾರ್ಥ. ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಮೆದು ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಲವು ಕಣಕದಂತೆ ಜಿಗುಟಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕರುಳು ಮಲವನ್ನು ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೊರಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೌಡು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮಲ ಪದಾರ್ಥ ಹಿಕ್ಕೆಗಟ್ಟುವುದು, ಬಿರುಸಾಗುವುದು. ಇಂತ ಮಲಪದಾರ್ಥ ವನ್ನು ಕರುಳು ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ತಿಣುಕ ಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲಪದಾರ್ಥ ಏಳು ದಿನಗ ಳಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ದಿನ ಉಳಿಯುವುದು. ಇದ ರಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಘಟಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗೆ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತವೆ. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತ, ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಕಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೌಡು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ನೆಣವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರ ದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ ಕಡಿಮೆ ಉಳಿದು ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು.

ಹಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ತೌಡು ತಿಂದು ಕುಳಿತರೆ ಹೇಗೆ ? ಅದೂ ಸರಿ ಅಲ್ಲ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜತೆಗೆ ತೌಡು ಸಹ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಘಟಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತೌಡಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕುಂದುಗಳೂ ಇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ದಾಗುವುದು. ಈ ಘಟಕಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ವನ್ನು ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೌಡು ಇರಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ಲಾಭವೆಂದರೆ, ತೌಡು ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿ ಮಧು ಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಮಧು ಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.

ಮೂರನೆಯ ಲಾಭವೆಂದರೆ ತೌಡು ರಕ್ತದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವದು. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ್ದ ನೇರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರತೊಡಗಿದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಈ ಅನಿಲಗಳು ಆಗಾಗ ಗುದದಿಂದ ಹೊರಬರುತವೆ. ಇದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಮುಜಗರ ತರುತ್ತದೆ. ತೌಡಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಅನಿಲ ಗಳಿಗೆ ವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗುದದಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವ ಅನಿಲಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ತೌಡಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿರದೇ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಇಂದು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶದ ಜನ ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಅರಿತು, ನಿತ್ಯವೂ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೌಡು ಬೆರಸಿ ಉಣ್ಣುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿ ದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

★ ಸಜನಾ



# ನಾಲ್ಕು ಕಂಗಳ ನೋಟವೊಂದು.....

**ಯಾರೂ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗದ, ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ, ನೆನಪಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕದ ಈ ಕೂಡಿಬಾಳುವ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಅಪರೂಪದ ಉದಾಹರಣೆ ಉದಯಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗದ, ಆ ದೇವರ ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಆಗಿದ್ದೀತು !**

ಬೆಳೆವ ವಯಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಚೆಂದ. ಕೂಡಿ ಆಡುತ್ತವೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ, ರೈಲು ಬಿಡುತ್ತವೆ, ಜಗಳ ಕಾಯುತ್ತವೆ, ಅಳುತ್ತವೆ, ನಗುತ್ತವೆ, ಬೊಂಬೆ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡರೆ, ಚಾಕಲೇಟ್ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು ''ಹೋಗು, ಇನ್ಮೇಲೆ ನನ್ಹತ್ರ ಮಾತಾಡ್ಬೇಡ, ನನ್ನೊಜ್ತೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಬರ್ಬೇಡ, ನಂಗೂ ನಿಂಗೂ ಟೂ....ಟೂ...'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೆನ್ನೆ ಊದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಬೈಟಿ ಮತ್ತು ಆಬ್ಬಿಯೆಂಬ ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಕಿತ್ತು ಮುಂದಿಡದಿದ್ದರೆ ಈಕೆ ನಡೆಯಲಾರಳು. ಈಕೆ ಮನಸು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾರಳು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರರು. ಒಬ್ಬರ ಕಣ್ತಪ್ಪಿಸಿ ಒಬ್ಬರು ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ತಿನ್ನಲಾರರು. ಒಬ್ಬಾಕೆಗೆ ಬೇಡದ, ಬೇಡವೆಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬಾಕೆ ಮಾಡಲಾರಳು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಕೂಡೇ ಇರುವ ಇವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರೆಕ್ಷಣವೂ ಅಗಲಿರಲಾರರು. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರೆನ್ನಬೇಕೋ, ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆನ್ನಬೇಕೋ ಅರ್ಥವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

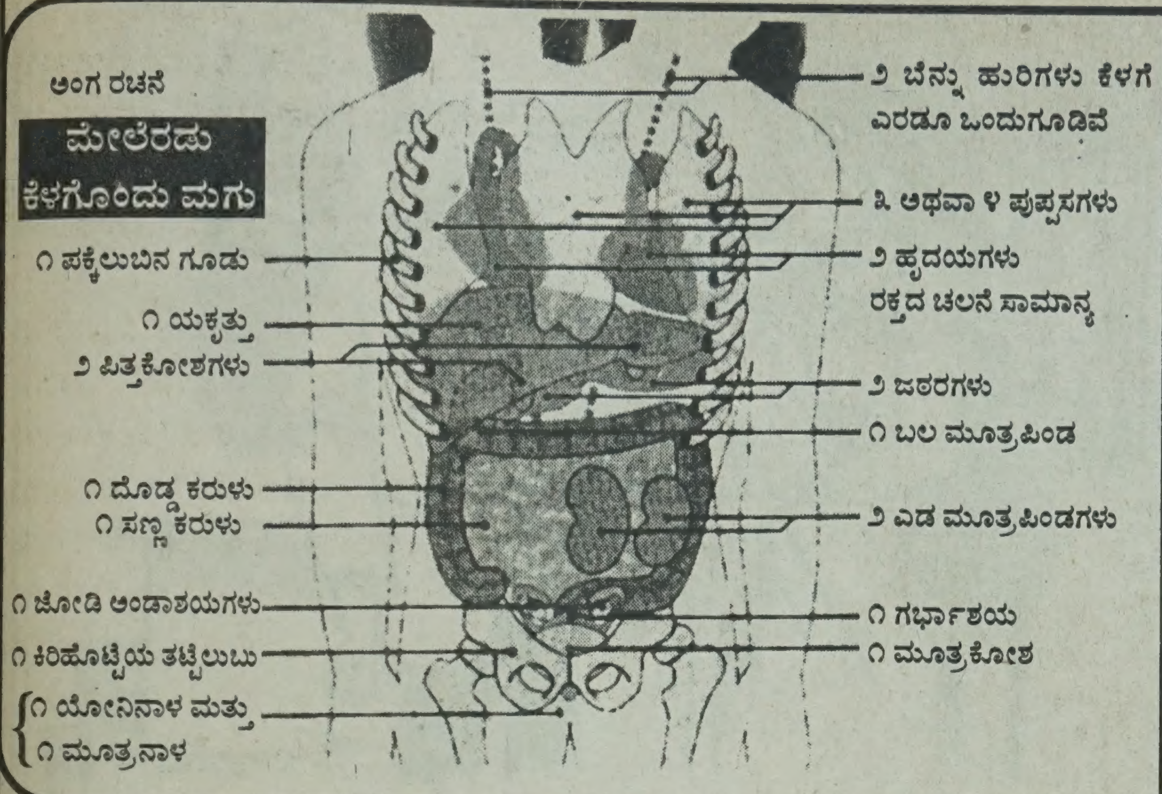
ಅದು ಹ್ಯಾಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಿರಾ ? ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಊರಿನ, ಒಂದೇ ಮನೆಯ, ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ - ಒಂದೇ ಬಸಿರಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಪಡೆದು ಭುವಿಗೆ ಬಂದ ಅವಳಿಗಳಿವರು. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊತೆಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಅಪೂರ್ವ ಸಹೋದರಿಯರದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ! ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆರು ವರ್ಷದ ಈ ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು 'ದೇಹ ಎರಡಾದರೂ ಪ್ರಾಣ ಒಂದು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಬದಲಿಸಿ 'ಒಂದೇ ದೇಹದಲ್ಲೆರಡು ಪ್ರಾಣಗಳು' ಅನ್ನಬೇಕಷ್ಟೆ. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಧರಿಸುವುದು ಒಂದೇ ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರೆ ! ಇವರಿರುವುದು ಒಂದು ದೇಹದಲ್ಲೇ!!

ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬಾಳಲೆಂದೇ ವಿವಾಹದ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಗಳಾಗುವವರು ಒಂದಾಗುವತ್ತ, ಒಂದು ಗುರಿಯತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು ವಿರಳ. ಬೆರಳೆನಿಕೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಬದುಕಿನಿಂದ ಬೇಸರಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿಮುಖರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ, ಅವರ ಒಡನಾಟದಿಂದ ದೂರಾದರೆ ಸಾಕೆನ್ನುವ, ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುವ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಗಲಿಬಿಡುವ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕೆಂದರೆ ಅಗಲುವುದಲ್ಲ - ಒಂದಾಗುವುದು. ಜೀವನವೆಂದರೆ ಕೆಡವುವುದಲ್ಲ - ಕಟ್ಟುವುದು. ಸಂಬಂಧಗಳೆಂದರೆ ಸಿಡಿದೇಳುವುದಲ್ಲ - ಸಹನೆಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಕುರುಡು ಜನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥೈಸಿ ಹೇಳಲೆಂದೇ ಇವರೀರ್ವರು ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಬಂದಿರಬಹುದು.

ಇವರು ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಸಣ್ಣತನಗಳನ್ನು, ಸುಳ್ಳು - ಸ್ವಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಆಸೆ - ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲಾಗದೆ, ಬಿಚ್ಚಿಡಲಾರದೇ ಹ್ಯಾಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ? ಅದಕ್ಕುತ್ತರ ನಮ್ಮೆದುರೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ಟಾಪು ಬಂದಾಗ ಬಸ್ಸಿಳಿದು ಹೋಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವಿದ್ದು, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕಿಂಚು ಜಾಗ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಂಥ ನಾಗರಿಕರಿಂದ ಈ ಜೀವಿಗಳು ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಅವರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಇರಲು ಜಾಗ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರರಿಗಾಗಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಜೊತೆಯಾಗಿರುವುದು ನೋಡುವವರಿಗೆ ಮೋಜಾಗಿ, ಮನರಂಜನೆಯಾಗಿ,

ಅವರು ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಂತೂ ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನಕಲು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದನ್ನೇ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬೈಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದರೆ, ಆ್ಯಬಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾಳೆ ! ಎಂದು ಅವರ ಟೀಚರ್ ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತಾರೆ.




ನನಗೆ ಎರಡು ತಲೆಯ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಗಳು ಹೊರಬಂದಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೊಂದು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ದೇವರೇ...ಆ ಮಕ್ಕಳು ಹ್ಯಾಗಾದರೂ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಸಾಯುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಅದ್ಹೇಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲೆ ? ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ? ನಾನ್ಯಾಕೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಕೊರಗಬೇಕು ? ಇಂಥಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತದ್ದಕ್ಕೆ ನಾನೀಗ. ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅದೃಷ್ಟವಂತೆ! ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಅವರ ತಾಯಿ.

ಸೊಗಸಾದ ಚರ್ಚಾವಿಷಯವಾಗಿ, ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಿ, ವೈಚಿತ್ರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮೇಲೆ ಕಾಣುವಷ್ಟು, ನಾವುಗಳು ತರ್ಕಿಸುವಷ್ಟು ಸರಳ, ರಂಜನೀಯ, ಮೋಜಿನ ಬದುಕು ಈ ಮಕ್ಕಳದಲ್ಲ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಬಾಳೆಲ್ಲಾ ಗೋಳಾಡುವ, ಕಣ್ಣೀರಿಡುವ ಆದರ್ಶ ಪ್ರೇಮಿಗಳಂತೆ ಇವರು ಸದಾ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತಾವೇ ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ, ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಏನನ್ನೂ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗದ, ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದ ಸಂಧಿಗ್ದದಲ್ಲಿ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಪೇಚಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರೈಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ ಆ್ಯಬಿ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆ್ಯಬಿಗಾಗಿ ತಂದಿಟ್ಟ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಬ್ರೈಟಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೆಂದು, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹ್ಯಾಗೋ ಲೆಕ್ಕ ತಪ್ಪಿ, ಏನೋ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಇನ್ನೇನೋ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹತ್ತೆರಡಲೆ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಎಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು ಹೇಳಿ ನೋಡೋಣವೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಅದೇನೇನೋ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಶನ್ ಹಾಕಿ ತೊಂಬತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಅಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ! ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಅವರು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ಕೆನ್ನೆಗೊಬ್ಬರು ಮುತ್ತಿಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾರೈಸುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ಕೈ, ಎರಡು ಕಾಲು, ಒಂದು ದೇಹ ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ತಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಎರಡು! ಎರಡೆರಡು ಹೃದಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇವರ ಆಯ್ಕೆಗಳು, ಇಷ್ಟಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಎಂದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದ್ವೇಷ,

> ''ಆ್ಯಬಿ.....ಒಬ್ಬನೇ ಗಂಡನ್ನ ಅಡ್ಜಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಕಾಗೋದಿಲ್ವಾ?'' ಎಂದಳು ಬ್ರೈಟಿ ತುಂಟತನದಿಂದ. ಆಗ ಆ್ಯಬಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು,
>
> ''ಎಷ್ಟು ಮಜವಾಗಿರುತ್ತಲ್ವಾ ? ನಂಗಂತೂ ಓ.ಕೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ಜಗಳಾ ಕಾಯೋದು ಬೇಡ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಪಾಲು!''





ಜೋಕ್ಸ್ ಹೇಳಿ ನಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸಹೋದರರೊಂದಿಗೆ ಶಾಪಿಂಗಿಗೆ ಹೋಗುವ ಇವರು ಆಟಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡಲು ಮುದ್ದಾದ, ತದ್ರೂಪದ ಈ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಇಬ್ಭಾಗವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬದುಕಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿ ಒಬ್ಬಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿಸಬಹುದೆಂದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಇಂದೇನೋ, ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಕ್ಕಳು; ನಾಳೆ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಾಗೂ, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಒಬ್ಬಳು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳ ಗತಿ? ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಆದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರು ದಂತದ ಬೊಂಬೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ಬಲಿಕೊಡಬೇಕು ? ಯಾರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ? ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿದರೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಇಬ್ಬರೂ ಅಸು ನೀಗಿದರೆ? ಓರ್ವಳು ಸತ್ತು ಇನ್ನೋರ್ವಳು, ಅವಳ ಸಾವಿಗೆ ನಾನೇ ಕಾರಣವೆಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುವಂತಾದರೆ, ಅವಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬದುಕೇ ಬರಡಾದಂತೆನಿಸಿದರೇ ? ಕಾಲವೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳೂ ಇನ್ನೆಲ್ಲೋ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಜೀವನ.

● ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಾಯನ



# ಹೊಸಾ ಡಾಕ್ಟರ್ !

ಆಗತಾನೇ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿಯ ತರುಣ, ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಪೇಶಂಟ್ ಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದ್ದ. ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಆತನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ,

''ಬನ್ನಿ ಮೇಡಂ, ದಯವಿಟ್ಟು ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ'' ಎಂದು ನಮ್ರವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ. ಈತ ಕಾಂಪೌಂಡರ್ ಇದ್ದಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ,

''ಒಳಗಡೆ ಡಾಕ್ಟರಿದಾರಾ ?'' ಅಂದಳು.

''ನಾನೇ ಡಾಕ್ಟರು. ನೀವು ನನ್ನ ಮೊದಲನೇ ಪೇಶಂಟು'' ಎಂದ ಡಾಕ್ಟರ್.

''ಅದೂ.....ನಾನೂ.....''ಎಂದು ತರುಣಿ ಹೇಳುವಾಗ,

''ಮೊದ್ಲು ಚೆಕಪ್ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದು ಕೂತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೇನಾಗಿದೆ ಅಂತ ಆಮೇಲೆ ವಿಚಾರಿಸ್ತೀನಿ''ಎಂದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಒಳನಡೆದ. ತರುಣಿ ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಹೋಗಿ ಎದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಳು. ಆಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹುಡುಗನನ್ನು ನೋಡಿದ ವೈದ್ಯ,

''ಈ ಮಗು ನಿಮ್ದಾ?'' ಅಂದ. ಆಕೆ 'ಹೌದು' ಎಂದು ಕತ್ತಾಡಿಸಿದಾಗ ''ತುಂಬಾ ಮುದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಥರಾನೇ''ಅಂದ. ಆಕೆ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ''ಥ್ಯಾಂಕ್ಯೂ'' ಅಂದಳು.

''ಈಗ ಹೇಳಿ ನಿಮಗೇನಾಗಿದೆ?''

''ನನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದ್ದೀನಿ''ಅಂದಳು. ಆತ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ,

''ಹೌದಾ? ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದೀರಾ? ಅಂದ್ರೆ ಸುಮ್ನೆ ನೋಡ್ಕೊಂಡ್ಹೋಗೋಣಾಂತ ಬಂದ್ರಾ? ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ಮನೇಲೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದಾರಾ?'' ಅಂದ.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನಾನು ಹೇಳೋದನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಳ್ತೀರಾ?''ಎಂದಳು ತರುಣಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ.

''ಆಗಿನಿಂದ ಕೇಳ್ತಾನೇ ಇದೀನಲ್ಲಾ, ಹೇಳಿ'' ಅಂದ ನಗುತ್ತ.

''ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರೋದು ನಮ್ಮ ಮಗೂನ ತೋರಿಸೋಕೆ''ಅಂದಳು.

''ಹೌದಾ? ಮುಂಚೇನೇ ಹೇಳಬಾರ್ದೇ? ಸುಮ್ನೇ ಟೈಂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ್ರಿ''ಅಂದು ''ಏನಾಗಿದೆ ಪಾಪೂಗೆ?'' ಅಂದ.

''ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡೀತಾ ಇಲ್ಲ''ಅಂದಳು ಮುಜುಗರದಿಂದ.

''ಅಷ್ಟೇ ತಾನೇ?'' ಅಂದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪಾಪೂನ್ನ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ,

''ಪಾಪೂಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆತ ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದ್ದಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಏನೋ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಬ್ಲೌಸ್ ಹುಕ್ ಬಿಚ್ಚಿ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಕ್ಕೊಳ್ಳಿ'' ಅಂದ ಸಿನ್ಸಿಯರ್ರಾಗಿ.

''ನಾನಾ !'' ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದಳಾಕೆ.

''ಮತ್ತೇನು ನಾನಾ? ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ ಮಲಕ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ಎಂಥಾ ನಾಚಿಕೆ?'' ಎಂದು ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮಲಗಿಸೇ ಬಿಟ್ಟ ಡಾಕ್ಟರ್, ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ''ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ವಲ್ಲಾ? ಮತ್ಯಾಕೆ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡೀತಿಲ್ಲ?'' ಎಂದ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ.

ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲೆದ್ದ ತರುಣಿ ಹುಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ

''ಡಾಕ್ಟರ್, ಮಗು ನಂದಲ್ಲ, ನಮ್ಮಕ್ಕಂದು''ಅಂದಳು.

''ಅಯ್ಯೋ..... ಎಂಥಾ ತಪ್ಪು ಮಾಡ್ಬಿಟ್ಟೇ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಮೇಡಂ'' ಎಂದು ಕೈಮುಗಿದ ತರುಣ ವೈದ್ಯ.

''ಏನೂ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹೊಸಬರಾದ್ರೂ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡ್ತೀರಾ!'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ನೂರರ ನೋಟನ್ನು ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಗುತ್ತ ಹೊರಟು ಹೋದಳು. ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ವೈದ್ಯ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕೂತುಬಿಟ್ಟ.

♦ ಪುಷ್ಪಿ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
# 940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSSOCHI PRINTER # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

# ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು

◎ ಅ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯ

''ಅರ್ಥರೇಖೆ ಇದ್ದರೇನು?, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ'' ಎಂಬ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಎಷ್ಟು ಹಣವಿದ್ದರೇನು? ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ಬೇಕನ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ''ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹ ಆತ್ಮನ ಅರಮನೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹ ಆತ್ಮನ ಸೆರೆಮನೆ ಇದ್ದಂತೆ.'' ಈ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎ. ಟಿ. ಪಿ. (ಅಡಿನೋಟ್ರೈಪಾಸ್ಫೇಟ್) ಯು ಹೃದಯ ಬಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ನಾಡಿ ಬಡಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಡಿ.ಎನ್.ಎ. (ಡಿ ಆಕ್ಸಿ ರೈಬೋ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ಇವು ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. (ರೈಬೋಸ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ಯು ಸಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

''ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲುಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ'' ಎಂಬಂತೆ, ಧರ್ಮ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಶರೀರವು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ "Health is Wealth" ಆರೋಗ್ಯವೇ ಐಶ್ವರ್ಯ - ಎಂಬ ಮಾತು ಸತ್ಯವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು "Prevention is better than cure" ಎಂಬಂತೆ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಸೇಬು ತಿಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಹ ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. "Strength is life, Weakness is death" ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ 'ಬಲವೇ ಜೀವನ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯೇ ಸಾವು.' ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ- ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು 'ಆಹಾರ'ದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮೇಧಸ್ಸು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಇವು ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಕಾಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇದರಿಂದ ಮೇಧಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

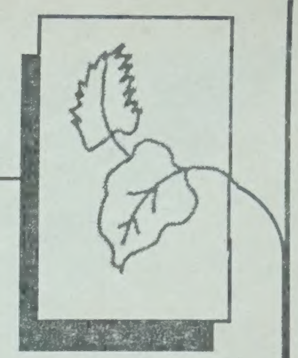
ಇನ್ನು 'ವಿಶ್ರಾಂತಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ "Rest while after dinner, Walk a mile after supper" ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮೈಲಿ ತಿರುಗಾಡು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ರಿಂದ ೧೦ ತಾಸು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. "Early to bed, Early to rise, makes the man Health, Wealth and Wise"

'ವ್ಯಾಯಾಮ'ವು ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ, ನರಮಂಡಲಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಶಾಶ್ವತ ಶಕ್ತಿಗೆ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದಲೇ "Sound mind in a sound body" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಇನ್ನು 'ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನ, ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ, ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಬಟ್ಟೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೀನೀ ಗಾದೆಯಂತೆ 'ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊ, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಬಲ್ಲೆ, ಆದರೆ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರೆ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬ ಮಾತು ಸತ್ಯ.

'ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ'ಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು. ಒಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಊಟ ಮಾಡುವ ನಿಷೇಧ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಿಕ್ಕ ಕಡೆ ಉಗುಳಬಾರದು. ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಎಂಜಲಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಆಟದ ನಂತರ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ನೊಣಗಳು ಕುಳಿತಿರುವ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ 'ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ' ನೀಡಿದಾಗಲೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರತ್ತ ಗಮನಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ●



# ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು

ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಇದೆ.

| ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು | |
|---|---|
| ■ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ | ೩ ಗ್ರಾಂ |
| ■ ಸಸಾರಜನಕ | ೧.೮ ಗ್ರಾಂ |
| ■ ಕೊಬ್ಬು | ೦.೩ ಗ್ರಾಂ |
| ■ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ | ೩೨೯ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ |
| ■ ಸುಣ್ಣ | ೪೯ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ |
| ■ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ | ೧೬ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ. |
| ■ ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ | ೧೩.೬ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ. |
| ■ ಸೋಡಿಯಂ | ೯ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ |
| ■ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ | ೧೧೧೨ ಐ.ಯು. |
| ■ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ | ೩೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ |

ಉಪಯೋಗ :- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.

● ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/9
POSTAL REGD NO BGW 2

# ದಿಕ್ಸೂಚಿ

## ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಂಜರಿ

### ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ.......

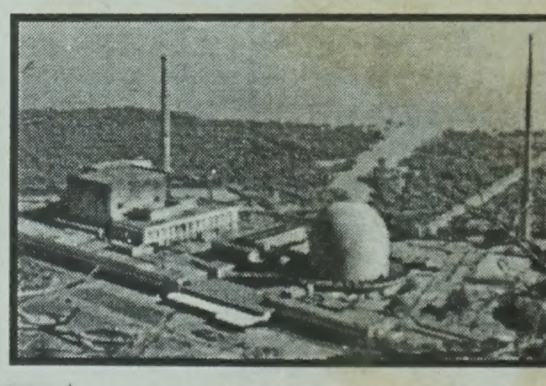




ಅಣ್ವಸ್ತ್ರ ಪೈಪೋಟಿ



ಶತಮಾನೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಕ್ಷ



ಐವತ್ತರ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಭಾಭಾ ಅಣುಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ



ಸುಹಾರ್ತೋ ಯುಗ ಅಂತ್ಯ




ಬಜೆಟ್ ೯೮-೯೯